



**Un set de instrumente  
pentru viață și educație  
„Optimist, sănătos**

**și fericit”**

Ghid pentru profesori

*Setul de instrumente* pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit” a fost elaborat de REPSSI [Inițiativa regională de sprijin psihosocial], MHPSS.net [Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial] și Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR [Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie] (Centrul PS) cu sprijinul fondului Education Cannot Wait [Educația nu poate aștepta]. Sunt trei instrumente în acest set. Acestea sunt: (1) Ghid pentru profesori, (2) Ghid pentru părinți și tutori și (3) Ghid de activități psihosociale pentru profesori, părinți și copii. Setul de instrumente este conceput pentru a facilita acordarea de sprijin tuturor celor afectați de pandemia de COVID-19, dar poate fi util oricui, oriunde și oricând.

---

**Autor:** Ea Suzanne Akasha

**Editor:** Wendy Ager

**Prezentare:** Jesper Guhle

**Fotografii:** Pagina 8: Crucea Roșie din Filipine. Pagina 16: Noemi Monu, Crucea Roșie din Danemarca. Pagina 29: Crucea Roșie din Filipine. Pagina 38: Roberto Marquez, Societatea de Cruce Roșie din Salvador. Pagina 44: Noemi Monu, Crucea Roșie din Danemarca.

Cu mulțumiri tuturor revizorilor pentru contribuția lor valoroasă la *Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”*. Ghid pentru profesori.

---

Vă rugăm să contactați Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR (Centrul PS) dacă doriți să traduceți sau să adaptați orice parte din *Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”*. Ghid pentru profesori.

Citat propus: *Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”*. Ghid pentru profesori. Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR, Copenhaga, 2021.

---

### Traduceri și adaptări

Vă rugăm să contactați Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR (Centrul PS) pentru traduceri și formate ale *Setului de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”*. Ghid pentru profesori. Toate traducerile și versiunile aprobate vor fi postate pe site-ul Centrului PS. În cazul în care realizați o traducere sau o adaptare și doriți să vă adăugați propriul logo pe produs, vă rugăm să rețineți că trebuie să contactați Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR pentru aprobare. Indiferent de contextul în care este utilizat prezentul manual, nu trebuie să se sugereze că Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR susține o anumită organizație sau anumite produse sau servicii. Adăugați următoarea declinare a responsabilității în limba în care traduceți: „Această traducere/ adaptare nu a fost realizată de Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR. Centrul PS nu este responsabil pentru conținutul sau acuratețea acestei traduceri.”

Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR este găzduit de Crucea Roșie din Danemarca.

---

### Echipa de implementare

Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Marcio Gagliato, Carmel Gaillard, Ananda Galappatti, Mark Kluckow, Jonathan Morgan și Pia Tingsted Blum.





**Un set de instrumente  
pentru viață și educație  
„Optimist, sănătos  
și fericit”**

**Ghid pentru profesori**

## Cuvânt înainte

Pandemia de COVID-19 a îngreunat foarte mult viața familiilor și a comunităților școlare de pe tot globul. În multe țări, școlile au fost închise pentru perioade mai scurte sau mai lungi de timp și în multe dintre ele s-a adoptat predarea în sistem online pentru toți elevii. Măsurile de izolare din timpul perioadelor cu interdicții de circulație și restricții de deplasare au avut consecințe și asupra copiilor, împiedicându-i să-și petreacă timpul în aer liber, făcând exerciții fizice și desfășurând alte activități recreative. Cu excepția personalului din prima linie, toată lumea a fost izolată în case, iar părinții și tutorii s-au găsit în situația de a avea o responsabilitate suplimentară, aceea de a sprijini procesul de învățare al copiilor lor. Pentru un număr considerabil de copii, pandemia a avut efecte profunde asupra bunăstării psihosociale atât a lor, cât și a familiilor lor. Este posibil să fi avut părinți, tutori, frați sau rude apropiate care și-au pierdut locul de muncă și locuința. Este posibil ca unii copii să fi văzut membri ai familiei îmbolnăvindu-se și suferind de COVID-19, iar unii chiar să-i fi pierdut pe cei dragi din această cauză. A fost o perioadă de mare incertitudine.

**Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”** a fost dezvoltat de REPSSI și Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR (Centrul PS), cu sprijinul MHPSS.net, drept răspuns la pandemie. Am alcătuit un set de materiale destinate copiilor, părinților, tutorilor și profesorilor din diferite medii, care promovează bunăstarea psihosocială și care sunt conectate cu abilități importante de viață pentru a consolida învățarea socială și emoțională.

Sunt trei instrumente în acest set, care includ **Ghidul pentru profesori „Optimist, sănătos și fericit”, Ghidul pentru părinți și tutori „Optimist, sănătos și fericit” și Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii „Optimist, sănătos și fericit”.**

**Ghidul pentru profesori** a fost conceput pentru ca aceștia să le ofere sprijin copiilor la revenirea la școală, în urma pandemiei. Acesta se deschide cu un set de exerciții generale de consolidare a grupului, urmate de activități tematice care se concentrează pe 16 abilități de viață principale, care susțin dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Exercițiile sunt potrivite pentru o gamă largă de grupe de vârstă, de la preșcolari până la liceeni. Exercițiile ar putea

fi, de asemenea, combinate cu activități sportive și recreative, în cluburi sau centre comunitare și în spații sigure pentru copiii din mediile umanitare.

**Ghidul pentru părinți și tutori** prezintă șase familii fictive, din diferite colțuri ale lumii, care se confruntă cu provocări în viața lor cotidiană, în timpul pandemiei de COVID-19. Sunt oferite mesaje pozitive pentru a încuraja părinții și tutorii să aibă grijă de copiii lor în această perioadă dificilă, cum ar fi structurarea zilei, alocarea de timp petrecut împreună, utilizarea unei discipline pozitive, discuții despre pierderile suferite, gestionarea stigmatizării și protejarea copiilor în mediul online. La sfârșitul ghidului este o listă de verificare utilă pentru toți membrii familiei, care îi va ajuta să reflecteze asupra modului în care se descurcă, ca familie. Tot acolo se găsește și un set de sugestii pentru familiile care doresc să creeze o carte cu eroi ai pandemiei de COVID-19.

**Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii** cuprinde activități distractive pentru copii acasă, la școală sau la distanță. De exemplu, într-un mediu de învățare de acasă, activitățile se pot desfășura într-un grup de frați și surori. Pentru fiecare activitate se indică dacă este mai potrivită pentru un grup sau dacă poate fi adaptată pentru un singur copil. Activitățile au fost atent concepute pentru a implica copiii în învățarea socială și emoțională cu privire la conștientizare de sine, autogestionare, conștientizare socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor.

Sperăm ca **Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”** să ofere resurse utile familiilor și comunităților școlare pentru situația actuală, în contextul pandemiei de COVID-19. Considerăm, de asemenea, că are o acoperire mai largă, fiind la fel de relevant pentru orice fel de criză sau urgență în încercarea de a oferi sprijin pentru sănătatea, fericirea și speranța comunităților, oriunde s-ar afla acestea. Suntem deosebit de recunoscători față de Education Cannot Wait, care a finanțat dezvoltarea acestui set de instrumente.

**Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI)**  
**Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR (Centrul PS)**  
**MHPSS.net**

# Introducere

---

Pe tot globul, pandemia de COVID-19 a creat dificultăți pentru părinți și tutori, dar și pentru copiii aflați în grija lor. Mulți profesori au trecut la predarea prin intermediul internetului, televiziunii sau radioului. Odată cu închiderea școlilor, delimitarea dintre școală și casă, precum și cea dintre profesor și părinte, a devenit neclară. Elevii s-au confruntat cu multe provocări și experiențe noi, iar viața lor de zi cu zi și învățarea le-au fost afectate în moduri fără precedent.

În multe țări, școlile au fost închise pentru perioade mai scurte sau mai lungi de timp și în multe dintre ele s-a adoptat predarea în sistem online pentru toți elevii, care au fost nevoiți să învețe de acasă. Experimentul aproape mondial de a fi izolat social de profesori, colegi de clasă și prieteni a avut, fără îndoială, consecințe grave pentru mulți copii, acest impact resimțindu-se în învățarea și dezvoltarea lor. Sala de clasă este unul dintre cele mai importante locuri pentru dezvoltarea abilităților cognitive, personale și interpersonale ale copiilor. La școală, copiii învață să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși, să-și gestioneze emoțiile și să-și dezvolte abilitățile sociale. Acestea sunt abilități de care copilul se va folosi toată viața.

Măsurile de izolare din timpul perioadelor cu interdicții de circulație și restricții de deplasare au avut consecințe și asupra copiilor, împiedicându-i să-și petreacă timpul în aer liber, făcând exerciții fizice și desfășurând alte activități recreative. În multe locuri, copiii au fost nevoiți să stea acasă pentru perioade lungi de timp. Prin urmare, au fost mai puțin activi din punct de vedere fizic și s-au jucat mai puțin cu ceilalți, ceea ce este posibil să fi avut un impact negativ asupra dezvoltării abilității lor motorii. Chiar și activitățile zilnice, cum ar fi ieșitul la cumpărături cu părinții sau tutorii, au fost restricționate în anumite locuri, acesta fiind un alt exemplu al modului în care învățarea copiilor despre cum să se poarte în public a fost limitată.

Este posibil ca timpul petrecut acasă, în timp ce școlile erau închise, să fi fost foarte greu pentru mulți, mulți copii. Este posibil să fi avut părinți, tutori, frați sau rude apropiate care și-au pierdut locul de muncă și locuința. Este posibil ca aceștia să nu fi avut acces la

servicii esențiale. Este posibil ca aceștia să fi întâmpinat dificultăți în familie în ceea ce privește sănătatea mintală și bunăstarea psihosocială. Este posibil ca unii copii să fi văzut membri ai familiei îmbolnăvindu-se și suferind de COVID-19, iar unii chiar să-i fi pierdut pe cei dragi din această cauză. Pentru unii poate nu a fost posibil să-și ia la revedere și să participe la înmormântări sau ceremonii funerare.

Este posibil ca unii elevi să fi fost supuși la violențe. Există studii care au dovedit cum cazurile de violență cresc în orice tip de situație de criză, deoarece stresul este ridicat și resursele, de orice fel, devin tot mai rare. Într-adevăr, la nivel mondial au apărut rapoarte tulburătoare privind creșterea numărului de cazuri de violență și abuz împotriva copiilor în timpul pandemiei de COVID-19.

Este posibil ca fiecare copil să fi avut experiențe individuale în timpul pandemiei, care depind de mai mulți factori. Aceștia includ vârsta, maturitatea, personalitatea, sprijinul disponibil în mediul lor, abilitățile cognitive, personale și interpersonale și cât de în siguranță sunt și se simt. Este posibil ca unii să se fi dezvoltat armonios în timp ce nu erau la școală. Este posibil să le fi plăcut învățarea la distanță, când au studiat de acasă. Altor, însă, este posibil să le fi fost dor de a fi într-un mediu util pentru învățare. Mai mult decât atât, copiilor le-au lipsit foarte mult prietenii și colegii lor. Cu cât rămân școlile mai mult timp închise, cu atât copiii sunt mai afectați, arată studiile.

Atunci când școlile se redeschid, profesorii ar trebui să anticipeze revederea cu elevii, care au avut o gamă largă de experiențe și reacții diferite la pandemie. Majoritatea copiilor și tinerilor au reziliență și pot depăși adversitățile cu un sprijin adecvat, într-un mediu afectuos. Cu toate acestea, este posibil să existe câțiva elevi cu tulburări de sănătate mintală - de pildă, s-a înregistrat o creștere îngrijorătoare a nivelurilor de anxietate și depresie. Este important ca școlile și profesorii să fie pregătiți să-i îndrume spre serviciile adecvate pe copiii care au nevoie de mai mult sprijin, după consultarea cu părinții, tutorii și chiar cu copiii înșiși.

## Utilizarea ghidului

*Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”. Ghidul pentru profesori a fost conceput pentru ca aceștia să le ofere sprijin copiilor la revenirea la școală, în urma pandemiei de COVID-19. De multe ori, școlile au fost închise, redeschise cu noi rutine de siguranță și apoi închise din nou. A fost o perioadă foarte solicitantă pentru profesori, elevi, părinți și tutori. Pentru situația actuală, când școlile se deschid din nou – și chiar și pentru situațiile în care au rămas închise și copiii își desfășoară în continuare activitățile școlare virtuale – ghidul oferă resurse pentru profesori cu care aceștia să-i ajute pe copii să reflecteze asupra experiențelor lor din pandemie. Exercițiile din ghid au ca scop dezvoltarea unor abilități principale ale copiilor, care să-i ajute să facă față schimbărilor cu care s-au confruntat și cu care se vor confrunta în continuare.*

Exercițiile din ghid sunt organizate pe diferite teme, pentru a promova cunoștințele și abilitățile de care au nevoie copiii pentru a-și dezvolta reziliența. Acestea consolidează bunăstarea psihosocială, comunicarea, cooperarea, abilitățile analitice și stabilirea de obiective. Exercițiile sunt potrivite pentru o gamă largă de grupe de vârstă, de la preșcolari până la liceeni. Pentru anumite exerciții se indică dacă sunt mai potrivite pentru elevii mai mici sau pentru cei mai mari.

Exercițiile ar putea fi, de asemenea, combinate cu activități sportive și recreative, în cluburi sau centre comunitare și în spații sigure pentru copiii din mediile umanitare. Acestea sunt potrivite pentru utilizarea în orice tip de situație de criză, situație de urgență, epidemie sau pandemie.

## Exercițiile din ghid

Ghidul se deschide cu un set de exerciții generale, urmate de activități tematice care se concentrează pe 16 abilități principale de viață sau transferabile, care susțin dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Aceste abilități specifice de viață au fost selectate pentru a le permite copiilor să facă față provocărilor și schimbărilor cu care s-au confruntat și să îi pregătească pentru evenimentele viitoare din contextul pandemiei de COVID-19 și nu numai.

### A. Exerciții generale

Aceste resurse includ un set de exerciții introductive, câteva exerciții de înviorare și câteva exerciții de calmare. Exercițiile introductive sunt destinate să se desfășoare înainte de a se trece la activitățile tematice. Este posibil ca exercițiile introductive să nu fie necesare, dacă elevii sunt deja familiarizați cu aceste activități de bază de consolidare a grupului. Exercițiile de înviorare și de calmare pot fi folosite ori de câte ori profesorii simt că sunt necesare în clasă. De exemplu,

pentru a-i ajuta pe elevi să se concentreze sau să fie prezenți mintal și capabili să-și controleze stările emoționale. Acestea sunt vitale pentru a le permite copiilor să învețe și să-și controleze emoțiile.

### B. Exerciții tematice

Cele 16 teme sunt:

- Școala mea după COVID-19
- Știu despre emoții
- Îi ajut pe ceilalți
- Îi înțeleg pe ceilalți
- Îi ascult pe ceilalți
- Mă ascult pe mine însumi
- Mă pot calma singur
- Pot fi asertiv (încrăzător în mine)
- Pot rezolva conflicte
- Pot face față schimbării
- Știu despre gen
- Da, pot spune nu
- Sunt recunoscător
- Sunt optimist (am speranță)
- Mă pot mișca
- Mă pot relaxa

Fiecare temă are câteva exerciții inițiale pentru a-i familiariza pe elevi cu subiectul. Urmează apoi câteva exerciții tematice, care le oferă elevilor o perspectivă asupra subiectului și o punere în practică a acestuia. Acestea pot fi combinate cu unele dintre exercițiile de înviorare, în momentele în care elevii pot avea un nivel scăzut de energie, și câteva exerciții de calmare pentru a încheia sesiunea.

Profesorii pot planifica în diferite moduri lecții la clasă bazate pe aceste teme, în funcție de nevoile elevilor, de context și de intervalul de timp disponibil. De exemplu, este posibil să se parcurgă toate exercițiile din cadrul unei teme într-o singură sesiune. Intervalul de timp necesar pentru o sesiune completă este între 60 și 90 de minute. Temele se pot parcurge o dată pe săptămână. Alternativ, se poate parcurge un singur exercițiu. Toate acestea sunt la latitudinea profesorului.

Nu este recomandat un interval specific de vârstă pentru fiecare exercițiu, deoarece capacitățile și înțelegerea elevilor variază foarte mult. Cu toate acestea, așa cum s-a menționat mai devreme, pentru anumite exerciții se indică dacă sunt mai potrivite pentru elevii mai mici sau pentru cei mai mari. Profesorii își cunosc elevii și sunt cei mai în măsură să evalueze ce exerciții și subiecte se vor potrivi claselor

lor. Stilurile de predare și sistemele școlare diferă în întreaga lume, iar așteptările cu privire la capacitățile și abilitățile elevilor variază și ele. Rămâne la latitudinea profesorilor să decidă ce să folosească în școlile lor.

Tema 11 este despre gen și se bazează pe înțelegerea faptului că, în multe regiuni ale lumii, genul este un spectru larg (gamă variată) și sunt recunoscute mai multe genuri. Când recunoaștem doar categoriile de masculin și feminin, putem exclude persoanele care nu se încadrează în aceste categorii. Exercițiile

includ definiții ale sexului și genului și le oferă elevilor posibilitatea de a reflecta asupra așteptărilor în ceea ce privește genul. În funcție de cât de divers este contextul din perspectiva genului, în exercițiile de aici, unde se face referire la doar două genuri, pot fi incluse mai multe genuri sau categorii pentru cei care nu se identifică cu un gen definit.

Cele mai multe dintre exerciții au fost testate cu adulți și au fost bine primite.

# Cuprins

---

<b>Un mediu sigur, ferit de COVID-19 .....</b>	<b>9</b>
<b>Reacția copiilor la pandemia de COVID-19 și alte situații de criză .....</b>	<b>10</b>
<b>Instruirea copiilor .....</b>	<b>12</b>
<b>A. Exerciții generale .....</b>	<b>13</b>
1. Exerciții introductive.....	13
2. Exerciții de înviorare și de calmare.....	15
<b>B. Activități tematice.....</b>	<b>20</b>
Tema 1: Școala mea după COVID-19.....	20
Tema 2: Știu despre emoții.....	23
Tema 3: Îi ajut pe ceilalți .....	27
Tema 4: Îi înțeleg pe ceilalți .....	30
Tema 5: Îi ascult pe ceilalți.....	34
Tema 6: Mă ascult pe mine însumi.....	38
Tema 7: Mă pot calma singur .....	44
Tema 8: Pot fi asertiv (încrezător în mine).....	50
Tema 9: Pot rezolva conflicte .....	53
Tema 10: Pot face față schimbării .....	58
Tema 11: Știu despre gen .....	60
Tema 12: Da, pot spune nu .....	64
Tema 13: Sunt recunoscător .....	67
Tema 14: Sunt optimist (am speranță).....	71
Tema 15: Mă pot mișca .....	73
Tema 16: Mă pot relaxa .....	77
<b>Resurse.....</b>	<b>82</b>



## Un mediu sigur, ferit de COVID-19

---



Copiii au nevoie ca școlile lor să fie un mediu sigur în contextul pandemiei de COVID-19. Profesorii ar trebui să fie la curent cu reglementările în vigoare pentru școli și să depună toate eforturile pentru a respecta recomandările cu privire la distanțarea fizică în condiții de siguranță, utilizarea măștilor de protecție, spălătul mâinilor etc.

Informațiile despre COVID-19 sunt actualizate frecvent, de aceea li se recomandă profesorilor să le furnizeze elevilor informații exacte cu privire la virus ori de câte ori este cazul.

Toate exercițiile pot fi parcurse în siguranță, atât timp cât se acordă atenție la respectarea reglementărilor din școală și din clasă. Nu sunt oferite instrucțiuni specifice privind măsurile de siguranță împotriva COVID-19, deoarece acestea variază de la o țară la alta, la nivel global. Cadrul pentru redeschiderea școlilor elaborat de UNESCO, UNICEF, Banca Mondială, Programul Alimentar Mondial (PAM) și Înalțul Comisariat al Națiunilor Unite pentru Refugiați (UNHCR) oferă orientări privind modul în care se poate asigura revenirea la școală în siguranță, cu scopul de a asigura accesul la educație pentru elevii din întreaga lume.<sup>1</sup>

---

1 <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>

## Reacția copiilor la pandemia de COVID-19 și alte situații de criză

---

În timpul unei crize scurte sau prelungite, și după aceasta, copiii pot reacționa prin emoții puternice. Astfel de emoții sunt de așteptat și sunt reacții firești la situațiile dificile și efectele lor asupra vieții de zi cu zi. Vor contribui la învățarea socio-emoțională a copiilor de toate vârstele, pentru ca aceștia să știe că reacțiile la criză sunt normale. O serie de exerciții dintre cele tematice le permit elevilor să-și identifice și să-și înțeleagă emoțiile. Elevii vor învăța strategii principale, care-i vor ajuta să-și controleze emoțiile, bazându-se pe studii care evidențiază beneficiile de a ști cum să rezolve problemele, monologului interior pozitiv, activităților fizice, respirației profunde și relaxării.

De asemenea, este posibil ca dezvoltarea cognitivă a copiilor să fi fost afectată de stresul pe termen lung de a trăi în timpul pandemiei de COVID-19, fără acces la un mediu de învățare adecvat. Dacă sunt stresați pe perioade mai lungi de timp, copiii le-ar putea fi afectată capacitatea de concentrare, de reținere de noi informații sau chiar de a recapitula și de a-și aminti ceea ce au învățat deja.

Sala de clasă ar trebui să fie un spațiu sigur pentru toată lumea. Atunci când se desfășoară activitățile descrise în acest ghid, este important ca atât profesorii, cât și copiii să se asculte unii pe alții și ca toți să fie tratați cu respect. Prin urmare, pedeapsa corporală nu ar trebui tolerată în școală.

Copiii vor învăța că ceilalți pot gândi, simți și reacționa diferit. Scopul sesiunilor este de a le permite

copiilor să vorbească despre experiențele lor și să-și transforme învățarea. Vor avea timp să reflecteze asupra experiențelor prin care au trecut și să aplice abilitățile cognitive, sociale și emoționale în viața lor de zi cu zi. Exercițiile pot fi parcurse în siguranță, deoarece nu este necesar pentru copii să-și amintească și să vorbească despre experiențele lor dificile atunci când participă la ele. În schimb, acestea oferă informații și strategii care să-i ajute să-și gestioneze reacțiile și modalități de a le face față reacțiilor.

Modul în care adulții și tutorii abordează situațiile neplăcute în comunicarea cu copiii variază în funcție de normele și așteptările culturale. Acestea se pot schimba pe măsură ce culturile se schimbă. Unii adulți sunt de părere că este în detrimentul copiilor să vorbească cu ei despre dificultățile prin care au trecut, ulterior evenimentului. Unii adulți cred că vor uita copiii prin ce au trecut. Mulți nu își dau seama că, de fapt, copiii se gândesc la ceea ce s-a întâmplat și că își păstrează amintirile, în același mod în care și adulții se gândesc și își amintesc de adversități. Copiii vor fi preocupați de gânduri, amintiri și reacții emoționale, ca răspuns la ceea ce li s-a întâmplat. Aceștia pot avea nevoie de ajutor pentru a găsi cea mai bună modalitate de a face față provocărilor și evenimentelor de criză, și de un mediu sigur pentru a face acest lucru. (Vă rugăm să consultați Ghidul pentru părinți și tutori din acest set de instrumente pentru mai multe detalii despre ceea ce pot face părinții și tutorii pentru a-și ajuta copiii să facă față dificultăților).

Abilitățile dobândite în urma exercițiilor din manual pot fi grupate în abilități cognitive, sociale și emoționale.

UNICEF operează cu definițiile de lucru ale celor trei, în Cadrul global privind abilitățile transferabile.<sup>2</sup>

**Abilitățile cognitive** au de-a face cu „gândirea” și includ capacitatea de concentrare, rezolvarea problemelor, luarea unor decizii informate (în cunoștință de cauză) și stabilirea de planuri și obiective.

**Abilitățile sociale** au de-a face cu interacțiunea cu ceilalți, inclusiv capacitatea de a comunica, de a colabora, de a soluționa conflictele și de a negocia.

**Abilitățile emoționale** au de-a face cu abilități care se referă la înțelegerea și controlul propriilor emoții, a face față stresului, a înțelege emoțiile altora și a capacității de a empatiza cu ceilalți.

---

2 Cadrul global privind abilitățile transferabile. UNICEF. 2019.

## Instruirea copiilor

Cercetările privind impactul negativ al perioadelor de izolare indică faptul că mai mulți copii decât se așteptase nu s-au dezvoltat pozitiv. Aceștia s-au simțit singuri, demotivați și triști, iar învățarea lor formală a rămas în urmă. Efectele sunt de lungă durată și pot avea un impact negativ asupra rezultatelor elevilor în ceea ce privește capacitatea lor de a „învăța să învețe”, precum și subminarea imaginii de sine pe care o au elevii despre ei înșiși. Cercetătorii subliniază faptul că mediul social și învățarea socială sunt de cea mai mare importanță pentru elevii mai mici și că bunăstarea socială în clasă este o condiție prealabilă pentru învățare.<sup>3</sup> Într-un studiu, mai mult de 90% dintre elevii care au fost intervievați, de toate vârstele, au spus că le-a fost dor de prieteni și 70% au spus că le-a fost dor de școală. După redeschiderea școlilor, este recomandat ca profesorii să se concentreze asupra modului în care elevii lor au făcut față situației și să se asigure că fiecare elev se simte văzut și auzit în timp ce vorbește despre experiențele sale din perioada în care școlile au fost închise. Vă rugăm să consultați materialul „*Back in school after COVID-19*”. Centrul PS al FISCR, 2020 și *Let's talk about it. Welcome Back Check-in Guidance*. The MHPSS Collaborative, 2020 - pentru mai multe resurse.

Copiii învață cu adevărat atunci când combină cunoașterea, înțelegerea și reflecția asupra unui anumit subiect. Aceasta se numește învățare profundă. Atunci când un elev este capabil de a înțelege modul în care un subiect este legat de alte subiecte și îi poate aplica situații concrete din prezent și viitor, va fi capabil să facă față schimbărilor, provocărilor și adversităților. De asemenea, sunt posibile schimbări în atitudini și credințe atunci când are loc învățarea profundă. Copiii sunt mai creativi și mai inventivi, deoarece le este stârnită curiozitatea. Acest lucru este foarte diferit de învățarea superficială sau învățarea mecanică, atunci când elevii memorează de obicei materialul informativ și îl reproduc fără să înțeleagă neapărat prea multe despre conținut sau despre relația acestuia cu alte subiecte.

Acest ghid pentru profesori se bazează pe prezumția că elevii trebuie să experimenteze orice abilitate de

viață ce reprezintă punctul central al sesiunii respective. Au nevoie de timp pentru a reflecta asupra propriei lor învățări formale și sociale, și pentru a înțelege când pot să folosească respectiva abilitate în viața de zi cu zi. Toate acestea garantează că elevii vor învăța abilitățile de viață prezentate aici și vor putea să le aplice în viitor ori de câte ori le sunt necesare. Un stil de predare bazat pe dialog - în care profesorul vorbește cu clasa despre subiecte legate de starea lor de bine - va fi util pentru elevii care dobândesc abilități de viață. Un profesor care își ajută elevii le va oferi oportunități de a-și alege propria direcție, de a învăța despre ei înșiși și de a deveni conștienți de propriile nevoi. Elevii ajung să accepte că în învățarea prin experimentare greșelile fac parte din procesul de învățare și dezvoltare. Atunci când parcurgeți exercițiile introductive, includeți și exercițiul „*Da, am făcut o greșală*”, pentru a le face cunoscut copiilor acest lucru.

Nu înseamnă că elevii sunt lăsați să facă orice vor. Clasa funcționează cel mai bine acolo unde există așteptări clare cu privire la comportament. Folosind această abordare pozitivă a disciplinei, copiii învață că vor exista consecințe dacă nu se comportă așa cum s-a stabilit. Se recomandă ca profesorii și elevii lor să creeze o listă de activități constructive, din care elevii să poată alege ce vor face dacă încalcă regulile stabilite pentru clasa lor. Aceste activități pe care le vor face elevii pot fi: să aducă materiale didactice dintr-o sală de depozitare, sau să ajute la curățenie după ora de curs, sau alte sarcini. Studiile au arătat că acei copii care-și decid singuri consecințele se descurcă, în general, mai bine în viață la maturitate.

Este posibil ca unii profesori să considere că sesiunile care se concentrează pe astfel de exerciții de abilități iau din timpul care ar putea fi folosit pentru alte lecții. Cu toate acestea, studiile și cercetările au arătat că atunci când elevii învață să asculte, să colaboreze și să vadă lucrurile din perspectiva celorlalți, clasa va avea, de fapt, mai mult timp pentru învățarea academică, elevii obțin rezultate mai bune, în sala de clasă are loc mai puțină agresiune și mai puțini elevi absentează de la școală.

3 Consultați site-ul Centrului PS pentru podcast-uri și videoclipuri despre cercetarea privind sănătatea mintală și sprijinul psihosocial în timpul pandemiei de COVID-19

# A. Exerciții generale

## 1. Exerciții introductive

Aceste exerciții introductive dau tonul pentru a lucra împreună, ca grup. Acestea pot fi folosite de profesorii care au clase noi, înainte de a desfășura activitățile tematice din secțiunea B.

### REGULILE CLASEI

**Scop:** Să se stabilească de comun acord regulile pentru un comportament social pozitiv

**Materiale:** Flipchart și marker

Cereți-le elevilor să se gândească la reguli utile pentru clasa lor, care să îi ajute să lucreze bine împreună, ca grup. Propuneți-le elevilor să ofere sugestii. Ajutați-i să formuleze regulile într-un sens pozitiv, nu negativ. Ceea ce înseamnă că regulile nu pot începe cu „NU...!”

Iată câteva exemple:

- Lasă-ți telefonul mobil în buzunar sau în ghiozdan
- Vorbim pe rând, astfel încât să se audă doar câte o voce o dată
- Băieții sunt egali cu fetele
- Respectă părerea celorlalți
- Fii bun cu ceilalți și cu tine însuși/însăși
- Greșelile ne ajută să învățăm
- Este în regulă să ne exprimăm opiniile diferite, cu respect
- Luptă corect - fără violență, fără bullying și fără a-i face pe ceilalți să se simtă stânjeniți

Când se ajunge la un acord asupra regulilor clasei, explicați legătura dintre reguli și valori. Un set de reguli este, în esență, un exemplu al valorilor unui grup. Fiecare regulă stabilită aici este un exemplu concret de valoare pe care clasa dorește să o susțină. De exemplu, când cineva își lasă telefonul mobil în buzunar sau în ghiozdan este un exemplu al valorii respectării dreptului altora, prin faptul că nu deranjează, nu distrage atenția sau nu este distras.

Discutați cu clasa valorile pentru fiecare dintre celelalte reguli.

După aceea, conveniți asupra unor consecințe constructive pentru încălcarea oricărei reguli. Dacă apar conflicte în clasă, elevii pot fi întrebați cum se situează conflictul în raport cu valorile asociate regulilor clasei. Uneori, elevii se vor gândi la aspecte ale valorilor care nu sunt clare pentru o persoană care este doar un observator, iar acest lucru poate avea legătură cu conflictul.

Notă pentru profesori: Fiți pregătit(ă) să revizuiți regulile clasei. Revizuiți-le împreună cu clasa, din când în când, pentru a vedea cum merg lucrurile și dacă este necesar să fie modificate.

#### Pentru elevii mai mari:

Explorați comportamentele asociate cu fiecare regulă, cerând exemple concrete, cum ar fi „Ce înseamnă să...” și „Spune-mi mai multe despre ce înseamnă să...” sau „Poți să-mi dai exemple concrete de...”

Familiarizați-i pe elevii mai mari cu conceptul de consecințe corective. Dacă cineva nu respectă o regulă, încălcând astfel drepturile celorlalți, se poate conveni unor consecințe corective. Un astfel de exemplu ar putea fi: un elev care a deranjat un alt elev din clasă este de acord să aducă masa de prânz a doua zi.

**„CIRCLE TIME” (CERCUL DE GRUP)**

**Scop:** Să permită fiecărui elev să aibă un cuvânt de spus și să fie ascultat; să promoveze un sentiment de apartenență la întreaga clasă

**Materiale:** Niciunul

**Notă pentru profesori:**

Folosiți în mod regulat „Circle Time” pentru exersarea abilităților sociale și emoționale, și pentru a îmbunătăți bunăstarea psihosocială a grupului. „Circle Time” le oferă profesorilor posibilitatea de a afla cum se simt elevii și reprezintă un loc pentru gestionarea conflictelor. Apartenența la un grup în care diferențele sunt respectate consolidează colaborarea în grup și asertivitatea (încrederea în sine) a fiecăruia.

Cereți-le copiilor să formeze un cerc, așezați fie direct pe podea, fie pe scaune. Toată lumea ar trebui să poată vedea pe toată lumea.

Începeți prin a le reaminti copiilor regulile clasei (sau adaptați-le, dacă este necesar, pentru respectivul grup de copii).

Folosiți-vă de „Circle Time” pentru a vorbi despre subiecte de interes pentru clasă.

**LINIȘTE, VĂ ROG!**

**Scop:** Să se facă liniște în clasă

**Materiale:** O bucată de carton pe care scrie LINIȘTE, VĂ ROG

Stabiliți cu clasa un semn prin care le cereți să păstreze liniștea. Puteți face acest lucru atunci când discutați regulile clasei, atât regulile generale ale clasei, cât și cele particulare, pentru sesiuni.

Există mai multe opțiuni pentru semn, inclusiv:

- Profesorul ridică mâna, fără a vorbi, cu palma îndreptată spre elevi. De îndată ce elevii văd semnul, ar trebui să ridice și ei mâna, și să păstreze liniștea, ceea ce va face ca toată clasa să fie atentă în liniște.
- Arătați-le elevilor o bucată de carton pe care scrie LINIȘTE, VĂ ROG, sau plimbați-vă prin clasă cu aceasta. De îndată ce văd semnul, elevii ar trebui să nu mai vorbească și să păstreze liniștea.
- Produceți încet un sunet siflant (ssssssss) și, de îndată ce elevii îl aud, ar trebui să vi se alătore și să producă și ei sunetul sssssssss!

**PĂSTREAZĂ LINIȘTEA ȘI ZÂMBEȘTE**

**Scop:** Să se facă liniște în clasă; să se îmbunătățească starea de spirit

**Materiale:** Un pix/ stilou sau un creion pentru fiecare copil

**Notă pentru profesori:**

Aceasta este o modalitate utilă de abordare a unui sau a mai multor elevi, sau chiar a întregii clase, în cazul în care au dificultăți de a păstra liniștea. Nu toți copiii sunt conștienți de faptul că au impulsul de a vorbi înainte de a vorbi efectiv, așadar acest exercițiu îi poate ajuta. De asemenea, este un fapt incontestabil că starea de spirit vi se îmbunătățește atunci când ațișiați un zâmbet și îl păstrați chiar și doar pentru o perioadă scurtă de timp.

Dacă un elev vorbește mult, cereți-i să pună un creion între buze, să zâmbească și să-l țină acolo până când îi cereți să-l scoată. Explicați-i că făcând acest lucru îi va fi mai greu să vorbească, astfel că atunci când va încerca să spună ceva, buzele i se vor mișca și își va aminti că are impulsul de a vorbi mult.

**DA! AM GREȘIT**

**Scop:** Să se amuze elevii, să-și folosească abilitățile cognitive și să se simtă confortabil când greșesc

**Materiale:** Niciunul

Grupați aleatoriu elevii în perechi; elevii din fiecare pereche vor sta față în față. Fiecare pereche va număra pe rând până la trei, astfel: A va spune „unu”, B va spune „doi” și A va spune „trei”; continuând, fără a face pauză, B va spune „unu”, A va spune „doi” și B va spune „trei”.

Cereți-le perechilor să zică „Da!” și să-și fluture mâinile în aer, pentru a se bucura că s-a făcut o greșeală, ori de câte ori cineva din pereche greșește.

Când clasa stăpânește această versiune de bază, adăugați o nouă instrucțiune; când clasa stăpânește și noua versiune, mai adăugați instrucțiuni și tot așa. Folosiți exemplul de mai jos, și inventați mai multe împreună cu elevii:

- Cel care spune „unu” trebuie și să bată din palme
- Cel care spune „doi” trebuie și să își îndoiaie genunchii
- Cel care spune „trei” trebuie și să sară în sus.

Înceiați activitatea printr-o discuție pe baza ideii că greșelile duc la învățare. Ori de câte ori cineva se teme să facă greșeli, îi va fi greu să încerce ceva nou. Adesea, oamenii ratează șansa de a învăța și de a experimenta ceva nou din cauza acestei frici. De exemplu, oricine învață o limbă nouă va face, fără îndoială, și greșeli, dar, după cum spune zicala: repetiția e mama învățaturii. Experimentele din domeniul științei duc adesea la rezultate neașteptate, și de multe ori cercetătorii cred inițial că au făcut o greșală. Cereți-le elevilor să vă dea exemple de greșeli pe care le-au făcut și care în cele din urmă i-au ajutat să poată face ceva mai bine.

## 2. Exerciții de înviorare și de calmare

Aceste exerciții de înviorare și de calmare pot fi folosite la clasă ori de câte ori este cazul, în timpul oricărei activități tematice. Folosiți un ton normal și neutru al vocii pentru exercițiile de calmare, și lăsați să treacă suficient timp între instrucțiuni.

### PLIMBAREA DE ÎNCĂLZIRE

**Scop:** Să se energizeze elevii și să se încălzească (dacă le este frig); să se familiarizeze cu noi subiecte sau teme

**Materiale:** Un spațiu delimitat clar

Cereți-le elevilor să se ridice și să meargă în toate direcțiile, astfel încât să acopere întreaga suprafață, menținând distanțarea fizică. La început, trebuie să meargă încet și, de îndată ce fac acest lucru bine, păstrând distanța între ei, cereți-le să crească ritmul.

În timpul exercițiului, cereți-le elevilor:

- să observe cum li se mișcă corpul, întrebând: „Cum îți miști picioarele, gleznelor, genunchii? etc...”
- să-și observe respirația pe măsură ce ritmul mersului crește și scade
- să se salute în diferite moduri (sigure din punct de vedere al prevenției împotriva COVID-19)
- să se oprească la intervale de timp pentru a face întinderi
- să se grupeze în perechi, fiecare cu colegul din apropiere, și să discute un subiect legat de tema sesiunii
- să intervieveze un coleg de clasă pe o anumită temă (pentru elevii mai mari).

### EXERCIȚIUL DE ÎNVIORARE ȘI CALMARE „PARAȘUTA”

**Scop:** Să se învioneze elevii, să se amuze, să colaboreze și să învețe o tehnică de calmare

**Materiale:** O parașută ușoară, de joacă, reală sau imagină

#### Notă pentru profesori:

Acest exercițiu îi învață pe elevi să-și controleze entuziasmul.

Cereți-le elevilor formeze un cerc, cu o distanță suficientă între ei, și să se țină cu ambele mâini de parașuta reală sau imagină. Explicați-le că mâna dumneavoastră va stabili viteza și tipul de mișcare al parașutei. Elevii trebuie să aibă aceeași viteză și același tip de mișcare (sus-jos sau stânga-dreapta) pe care le folosește profesorul.

Începeți cu mișcări lente pentru a le permite elevilor să vă copieze mișcărilor. Schimbați viteza și direcția mișcărilor, dar terminați întotdeauna cu mișcări lente și ușoare. O versiune a mișcărilor lente și ușoare este ca elevii să colaboreze pentru a trimite un val lent de jur-împrejurul parașutei.

**CALMARE PRIN SUNETE****Scop:** Să învețe elevii un mod de a se calma singuri**Materiale:** Niciunul

Dați următoarele instrucțiuni:

- Fie stați așezați în bancă sau în picioare lângă ea, fie stați toți într-un cerc, așezați pe jos sau în picioare.
- Acum faceți un zgomot puternic folosind un sunet gutural dur, cu gura închisă: *MMMMMM*.
- Acum faceți ușor sunetul să devină mai moale și deschis: *mmm*.
- Lăsați sunetul să se termine încet și stați în liniște câteva clipe.

Încheiați exercițiul întrebând elevii ce observă în legătură cu efectul pe care l-a avut acesta. Este posibil ca unii să spună că simt furnicături în gură, iar alții că sunt mai relaxați.

**CALMARE PRIN TREZIREA SIMȚURILOR****Scop:** Să se stimuleze senzorii tactili**Materiale:** Un creion sau un bețișor din bambus pentru fiecare copil**Notă pentru profesori:**

Acest tip de atingere eliberează oxitocină, o substanță chimică secretată ca hormon de creier, care induce starea de bine. Acest exercițiu stimulează pielea – lucru pe care copiii s-ar putea să nu-l fi experimentat prea mult în timpul pandemiei de COVID-19. Elevii pot face același exercițiu pe braț, față sau gât.

Dați următoarele instrucțiuni:

- Țineți creionul sau bețișorul din bambus într-o mână.
- Foarte încet și minuțios, trasați conturului celeilalte mâini. Lăsați-l să alunece peste degete, palmă, dosul palmei, în jurul mâinii, înăuntrul mâinii, în afara mâinii și în jurul încheieturii acesteia.
- După câteva minute, observați cum vă simțiți mâna. Cum o simțiți în comparație cu mâna în care ați ținut creionul?
- Acum schimbați mâinile: țineți creionul cu cealaltă mână.
- Trasați conturul mâinii opuse foarte încet, ca înainte.

Încheiați exercițiul întrebând elevii ce observă în legătură cu efectul pe care l-a avut acesta. Este posibil ca elevii să spună că au o senzație de furnicături în mâini, că umerii li s-au relaxat și, cu timpul, unii vor scoate un suspin de eliberare.

**RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ****Scop:** Să fie conștienți de propria respirație**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu de bază de respirație se poate face stând pe scaun, în picioare sau întins pe jos. Lăsați să treacă suficient timp între etapele instrucțiunii.

Dați următoarele instrucțiuni:

- Îndreptați-vă atenția spre interiorul ființei voastre, ținând ochii ușor închiși sau deschiși.
- Acum fiți atenți la propria respirație...
- Inspirați și expirați în propriul ritm...
- Respirați uniform, adânc și calm...
- Observați cum vă simțiți când acordați o atenție deosebită fiecărei inspirații și expirații...
- Observați cum respirația vă extinde pieptul, burta, părțile laterale ale corpului și spatele...
- Lăsați fiecare respirație să vă relaxeze din ce în ce mai mult...



- Acum deschideți-vă ochii.
- Căsați sau întindeți-vă, dacă simțiți nevoia...
- Și concentrați-vă din nou la ceea ce se întâmplă în clasă.

Încheiați exercițiul întrebând elevii cum se simt după acest exercițiu de respirație conștientă, sau cerându-le să discute cu un coleg despre acest lucru.

**Notă pentru profesori:** Elevii pot fi agitați sau anxioși din multe motive diferite și este util pentru ei să cunoască diferite moduri de a se calma. După ce învață următoarele trei exerciții, elevii le pot face ori de câte ori se simt agitați sau anxioși. Găsiți mai multe exerciții de calmare în secțiunea **Mă pot relaxa** de la pagina 77.

### GUMA DE MESTECAT

**Scop:** Să se simtă elevii calmi și stăpâni pe sine

**Materiale:** O bucată imaginară de gumă de mestecat

Dați următoarele instrucțiuni:

- Puneți-vă în gură o bucată imaginară de gumă de mestecat.
- Mestecați-o, de parcă ar fi reală. Observați saliva din gură.
- Imaginați-vă că guma crește sau se întărește. Forțați-vă puțin mai mult maxilarul pentru a mesteca guma. Continuați o perioadă de timp.

Încheiați exercițiul cerându-le elevilor să observe cum se simt după ce l-au făcut.

### ÎMBRĂȚIȘAREA DE SINE

**Scop:** Să se simtă elevii calmi și stăpâni pe sine

**Materiale:** Niciunul

Dați următoarele instrucțiuni:

- Stați cu ambele picioare pe podea, fie în șezut cu spatele drept, fie în picioare.
- Așezați mâna dreaptă, cu palma întoarsă spre interior, pe brațul stâng, sub umăr sau la subraț.
- Puneți mâna stângă pe brațul drept, sub umăr.
- Într-o strângere fermă, apăsați spre interior cu ambele mâini și mențineți ferm strângerea timp de cinci secunde. Slăbiți strânsoarea după aproximativ cinci secunde, și repetați mișcările acestea de încă două ori.

Încheiați exercițiul cerându-le elevilor să observe cum se simt după ce l-au făcut.

Elevii pot face acest exercițiu stând unul în fața celuilalt, ca un mod de salut.

## GROUNDING - „ÎMPĂMÂNTARE SPIRITUALĂ”

**Scop:** Să se simtă elevii calmi și bine înrădăcinați

**Materiale:** Niciunul

Dați următoarele instrucțiuni:

- Fără a vă schimba poziția, stați în liniște câteva momente și observați poziția în care stați.
- Puneți-vă picioarele pe podea.
- Stați direct pe oasele de la șezut (ischion).
- Împingeți-vă în scaun, astfel încât corpul să se îndrepte și capul să se ridice spre tavan sau acoperiș.
- Fiți conștienți de cum vi se sprijină posteriorul pe scaun și cum vă ating picioarele podeaua.
- Apoi, imaginați-vă că aveți rădăcini care vă cresc din tălpile picioarelor și din posterior, la fel cum le cresc copacilor și tufișurilor rădăcini care intră în pământ, cu ajutorul cărora rămân pe loc când este furtună.
- Stați în liniște câteva momente și observați atât cum se simte senzația de a fi „în rădăcinat”, cât și poziția în care stați acum.
- Cum ați descrie diferența față de momentul în care ați început exercițiul, acum câteva minute?

Discutați situațiile în care elevii ar putea folosi acest scurt exercițiu de „împământare”.



## B. Activități tematice

### Tema 1

## Școala mea după COVID-19

### Prezentarea temei

Exercițiile din cadrul acestei teme le oferă elevilor ocazia de a petrece puțin timp vorbind despre cum este să se întoarcă la școală și despre cum a fost când nu au venit la școală și au învățat de acasă. Sunt mai multe exerciții, care pot fi adaptate unui context local. Exerciții suplimentare, pentru diferite grupe de vârstă, se găsesc în materialul Centrului de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR „*Back in school during COVID-19*” și în materialul „*Let’s talk about it. Welcome Back Check-in Guidance*” de la Salvați Copiii și The MHPSS Collaborative.

Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

### CUM SĂ LE REAMINTEȘTI COLEGILOR SĂ SE FEREASCĂ DE COVID-19

**Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la regulile socio-comportamentale și la faptul că regulile pot fi discutate și adaptate

**Material:** Tablă sau flipchart, markere

#### Notă pentru profesori:

Acesta este un exercițiu pentru elevii mai mici.

Începeți exercițiul, spunând: La școală, pe durata pandemiei de COVID-19, trebuie să învățăm noi moduri de a fi împreună pentru a învăța. Pentru a preveni răspândirea unui virus, sunt foarte utile câteva reguli de bază.

Întrebați elevii ce schimbări de comportament au fost introduse din cauza pandemiei. Notați pe tablă răspunsurile clasei.

Explicați faptul că frica și anxietatea sunt reacții normale la pandemie. De asemenea, uneori este dificil să-ți amintești regulile. Cu toții putem uita uneori să tușim în cot sau să folosim un șervețel și abia când tușim ne dăm seama că folosim mâna. Acest lucru i se poate întâmpla oricui. Întrebați-i pe elevi dacă cineva a uitat vreodată de o regulă în legătură cu virusul COVID-19. Cum s-au simțit atunci când și-au dat seama că încalcă o regulă de „protecție împotriva COVID-19” sau când altcineva le-a atras atenția asupra acestui lucru?

Explicați-le că a uita o regulă de protecție împotriva COVID-19 poate face pe oricine să se simtă puțin rușinat și chiar anxios. Dar, de fapt, tocmai acest lucru, de a greși și de a se simți astfel, îi ajută adesea pe oameni să-și amintească regulile. Întrebați elevii dacă vreunul își amintește că s-a simțit astfel. L-a ajutat faptul că s-a simțit astfel la încălcarea regulii să-și amintească de această regulă următoarea dată?

Propuneți-le elevilor să vă ofere sugestii despre cum se pot ajuta unii pe alții pentru a se proteja reciproc de COVID-19. De exemplu, întrebați-i ce ar face dacă unul dintre ei ar vedea că un coleg de clasă a uitat să se spele pe mâini timp de 20 de secunde după ce a folosit toaleta. Cereți-le elevilor să vă sugereze metode de a le reaminti celorlalți colegi de clasă, într-un mod politicos, să se spele pe mâini.

Dați-le elevilor și alte exemple pe care să le discute (în perechi sau în grupuri) și apoi cereți-le să-și prezinte concluziile. Scrieți-le sugestiile pe tablă. Coordonați o discuție despre metode de a-i reaminti unui coleg de clasă, într-un mod politicos, despre un anumit lucru.

### DE CÂTE GHIOZDANE ESTE NEVOIE PENTRU O DISTANȚĂ DE SIGURANȚĂ PENTRU COVID-19?

**Scop:** Să poată elevii face o estimare realistă a distanțelor de siguranță pentru COVID-19 și a lucrurilor care le corespund acestor distanțe

**Materiale:** O ruletă de măsurat sau un metru de croitorie, ghiozdane sau manuale etc.

Întrebați elevii care este, în localitatea lor, distanța de siguranță pentru COVID-19. Apoi alegeți un obiect, cum ar fi un ghiozdan de dimensiuni standard sau un manual, măsurați-l și cereți-le elevilor să stabilească de câte ghiozdane sau manuale vor avea nevoie, puse în linie, pentru a măsura distanța de siguranță recomandată.

Apoi împărțiți clasa în grupuri mici și cereți-le să își alinieze ghiozdanul sau manualele pentru a obține lungimea necesară, fără a folosi o ruletă de măsurat. Verificați care grup este cel mai aproape de lungimea corectă.

### CÂȚI ELEVI AR PUTEA STA ÎNTRE DOUĂ PUNCTE DE REPER, AICI ȘI XXX (ACOLO), CU DISTANȚĂ DE SIGURANȚĂ ÎNTRE EI?

**Scop:** Să crească gradul de percepție spațială cu privire la distanța de siguranță pentru COVID-19

**Materiale:** Niciunul

Cereți-le elevilor să estimeze dimensiunea spațiilor importante din școală, cum ar fi sala de clasă, locul de joacă, sala de festivități sau sala de sport, și a unor zone din afara școlii. Trebuie să estimeze și care este numărul maxim de copii care ar putea ocupa acel spațiu, respectând distanța de siguranță pentru COVID-19.

Acest exercițiu ar putea fi făcut de elevi și acasă, cu membrii familiei lor, pentru a exersa percepția spațială.

#### Notă pentru profesori:

Pentru acest exercițiu, profesorii trebuie să cunoască dimensiunile spațiilor respective, pentru a putea verifica dacă estimările elevilor sunt aproximativ corecte.

### ÎNVĂȚAREA DIN AFARA ȘCOLII

**Scop:** Să reflecteze elevii asupra aspectelor unei situații date, din afara școlii

**Materiale:** Tablă sau flipchart cu întrebările pentru discuție

Spuneți-le elevilor că de multă vreme COVID-19 este o realitate a vieții cotidiene și că, din această cauză, nu au venit la școală o anumită perioadă de timp (specificați-le câte luni a fost închisă școala pentru elevi). Admiteți că fiecare dintre elevii din clasă a avut o experiență diferită și că toată lumea a învățat lucruri noi despre sine însuși. Chiar și în cele mai dificile situații, o persoană își poate da seama că are capacități și abilități care o pot surprinde.

#### Pentru elevii mai mici:

Discutați cu clasa despre avantajele faptului că elevii nu au venit la școală și au învățat de acasă.

#### Pentru elevii mai mari:

Cereți-le elevilor să formeze grupuri de câte patru, astfel încât fiecare grup să poată desfășura o conversație în spirală. Această discuție începe cu prima persoană, care vorbește timp de două minute despre ceea ce a învățat despre sine din experiențele trăite în afara școlii, învățând de acasă. Următoarea persoană (mergând în sensul acelor de ceasornic) vorbește timp de două minute despre același subiect, urmată de a treia persoană și apoi de a patra. Când expiră timpul celei de-a patra persoane, prima parte a spiralei s-a încheiat. Apoi, fiecare membru al grupului va avea la dispoziție un minut în a doua parte a spiralei, pentru a continua să vorbească, adăugând alte gânduri despre aceeași temă, care este posibil să fie inspirate de ceea ce au spus ceilalți.

Întrebați grupurile ce impresie le-a făcut conversația în spirală. Discutați cu clasa despre posibilele puncte de învățare din experiența de a trăi în vremurile dificile.

**TOP TREI SFATURI PENTRU A ÎNVĂȚA DE ACASĂ****Scop:** Să aplice elevii cunoștințele despre învățare de acasă**Materiale:** Bilețele autoadezive pentru fiecare grup și pixuri (pentru elevii mai mari)

Împărțiți clasa în grupuri. Cereți-le grupurilor să-și imagineze că trebuie să dea sfaturi unui elev care trebuie să învețe de acasă pentru prima dată. Care ar fi primele lor trei sfaturi pentru acea persoană?

Sugerați-le elevilor să folosească răspunsurile la următoarele întrebări drept inspirație pentru sfaturi:

- Ce a funcționat bine în experiența ta de a învăța de acasă?
- Ce ai face pentru ca aceasta să funcționeze mai bine, dacă ar fi să o faci din nou?
- Cui i-ai putea cere ajutor atunci când ai nevoie?

**Pentru elevii mai mici:**

Scenariul ar putea fi diferit. Cereți-le să-și imagineze că un elev silitor de vârsta lor sosește, dintr-o țară fără COVID-19, într-o localitate în care toate școlile sunt închise și toți copiii trebuie să învețe de acasă. Trebuie să-l ajute pe noul venit să profite la maxim de această situație. Ascultați ce au de spus toate grupurile și rezumați-le sfaturile pentru învățatul de acasă. Aceste sfaturi le pot fi comunicate părinților, dacă le va fi util.

**Pentru elevii mai mari:**

Cereți grupurilor să-și noteze sfaturile, câte un sfat pe fiecare bilețel autoadeziv, și apoi să le prezinte celorlalți în fața clasei. Încheiați activitatea printr-o discuție despre care este cel mai bun sfat pentru fiecare elev, dacă în viitor va fi din nou în situația de a învăța de acasă.

**APRECIERE****Scop:** Să se concentreze elevii asupra trăsăturilor, calităților și comportamentelor pe care le apreciază la ceilalți**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere**Notă pentru profesori:**

În timpul pandemiei, știrile și rețelele de socializare au descris pe scară largă experiențe pozitive și negative. A învăța să te concentrezi pe ceea ce oamenii apreciază unii la alții este o bună abilitate de viață într-o situație stresantă. Acest exercițiu servește și ca punct de tranziție la următoarea temă.

În funcție de vârsta și maturitatea clasei, cereți-le elevilor să identifice trăsăturile, calitățile și comportamentele oamenilor pe care îi apreciază. Acestea ar putea fi asociate, de exemplu, cu caracteristici practice, sociale, fizice, creative, academice sau artistice. Este posibil să existe și alte categorii pe care elevii le-ar putea folosi – lăsați-i să-și folosească propriile idei, dacă doresc.

Împărțiți clasa în grupuri mai mici sau mai mari. Cereți grupurilor să facă dezbateri în grup pe tema trăsăturilor personale, calităților și comportamentelor pe care le apreciază și le admiră la alții.

Chemați fiecare grup, pe rând, să prezinte trei trăsături în fața clasei. Notați-le pe tablă, grupând diferitele formulări pentru aceeași trăsătură. Acest lucru arată că există adesea multe aspecte diferite ale trăsăturilor, calităților și comportamentelor pe care le vedem la oameni.

Păstrați lista afișată pe un perete al sălii de clasă. Vă va ajuta să le reamintiți elevilor să se concentreze pe ceea ce apreciază la alte persoane. Acest lucru le poate reduce nivelul de iritare atunci când se află constant în situații sociale.

## Încheierea temei Școala mea după pandemia de COVID-19

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 2

## Știu despre emoții

## Prezentarea temei

În cadrul acestei teme, explorăm și învățăm atât despre diferite emoții, cât și de ce le avem. Abilitatea de a identifica emoțiile ne ajută să le acceptăm mai ușor și, de asemenea, să înțelegem ce se întâmplă cu noi. Prin această temă se prezintă conceptul de emoții de bază universale și inerente, pe care le au oamenii din întreaga lume, independent de mediul lor cultural și social. Exercițiile din cadrul acestei teme îi vor ajuta pe elevii să învețe abilitățile sociale care ne fac capabili de a ne identifica și recunoaște propriile emoții, și de a înțelege emoțiile celorlalți. De asemenea, prin aceste exerciții se examinează metode prin care elevii pot face față emoțiilor dificile și pe care le pot folosi pentru a-i oferi sprijin unui prieten care se confruntă cu astfel de emoții. Trebuie menționat faptul că unor elevi le poate fi mai dificil să identifice emoții, și că aceștia pot fi mai obișnuiți să interpreteze o anumită emoție (cum e grija sau frica) decât o alta (de exemplu, durerea sau foamea).

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## EMOȚIILE, ȘI DE CE LE AVEM

**Scop:** Să se evalueze cunoștințele elevilor despre motivele pentru care emoțiile sunt utile

**Materiale:** Desenați două coloane pe tablă sau pe o coală de hârtie pentru flipchart, una cu o față zâmbitoare și cealaltă cu o față tristă

## Notă pentru profesori:

Printre emoții se pot număra următoarele (în funcție de vârsta și maturitatea clasei): Fericire, tristețe, bucurie, a se simți prost, surprindere, îngrijorare, furie, teamă, confuzie, iubire, a se simți confortabil, asertivitate (încredere în sine), gelozie, singurătate, mândrie, relaxare, neliniște, frică, rușine, vină, invidie, supărare, disprețuire, entuziasm, stres. Precizați că emoțiile pot fi mixte, deci este posibil să avem, de exemplu, două emoții în același timp.

## Pentru elevii mai mici:

- Cereți-le elevilor să se amestece unii cu ceilalți, plimbându-se prin spațiul alocat. Apoi, când profesorul zice: „Socializați, socializați” și un număr de la unu la numărul de copii din clasă, ei trebuie să se organizeze în grupuri formate din acel număr de elevi.
- Continuați activitatea de amestecare a unora cu ceilalți și formare de grupuri, spunându-le: „Socializați, socializați în trei!” După ce s-au format grupuri de câte trei elevi, cereți-le să discute întrebarea: „De ce avem emoții?”
- Cereți-le elevilor să se amestece din nou unii cu ceilalți, iar după aceea spuneți-le: „Socializați, socializați în cinci!” După ce s-au format grupuri de câte cinci elevi, cereți-le să discute întrebarea: „Ce emoții cunoașteți sau despre ce emoții ați auzit?”
- Încheiați exercițiul de socializare cerându-le elevilor să se așeze în bănci sau să rămână în picioare.
- Fiecare grup de cinci elevi trebuie să numească trei dintre emoțiile care au fost menționate în discuția de grup. Trebuie să spună dacă emoția face parte din lista pozitivă, cu fața zâmbitoare, sau cea negativă, cu fața tristă. Luați grupurile pe rând, pentru a vă asigura că toată lumea a participat.
- Încheiați activitatea discutând de ce unele emoții sunt considerate negative, iar altele pozitive. Ar putea avea vreo importanță observarea emoțiilor care sunt considerate negative?

## Pentru elevii mai mari:

Cereți-le elevilor să se amestece unii cu ceilalți, plimbându-se prin spațiul alocat. Explicați-le elevilor că dumneavoastră, profesorul, veți rosti un cuvânt și acesta va fi semnul pentru ca aceștia să formeze grupuri mici. Grupurile trebuie să fie formate din tot atâția elevi câte litere sunt în cuvânt. De exemplu, dacă roștiți cuvântul „care”, atunci fiecare grup trebuie să aibă câte patru elevi. Acest lucru înseamnă că vor fi cazuri în care un elev nu va face parte din vreun grup, iar unul dintre grupuri va trebui să-l invite de îndată să se alăture. Explicați-le elevilor că, de fiecare dată după ce ați rostit un cuvânt special și grupurile s-au format, le veți adresa o întrebare de discutat în grup.

Iată cuvintele pe care le pot folosi profesorii:

- **Motiv (cinci litere)** - Elevii se grupează câte cinci și discută întrebarea: De ce avem emoții?
- **Știu (patru litere)**- Elevii se grupează câte patru și discută întrebarea: Care sunt emoțiile pe care le cunoașteți?
- **Explic (șase litere)**- Elevii se grupează câte șase și discută întrebarea: Ce sunt emoțiile?
- **Control (șapte litere)**- Elevii se grupează câte șapte și discută întrebarea: Sunt unele emoții mai ușor de controlat decât altele?
- **Aceleași (opt litere)** - Elevii se grupează câte opt și discută întrebarea: Toată lumea are aceleași emoții?

Încheiați exercițiul printr-o discuție despre emoții cu întreaga clasă. Apoi, cereți-le elevilor să formeze cinci grupuri. Repartizați fiecărui grup câte o întrebare din lista de mai sus, la care trebuie să răspundă. Acordați-le suficient timp grupurilor să discute pe baza întrebărilor, după care fiecare grup în parte își va prezenta răspunsurile. Rezumați, după prezentare, emoțiile menționate de fiecare grup și propuneți-le celorlalte grupuri să adauge și alte emoții, care nu au fost menționate. Asigurați-vă că următoarele sunt menționate: Fericire, tristețe, bucurie, a se simți prost, surprindere, îngrijorare, furie, teamă, confuzie, iubire, a se simți confortabil, asertivitate (încredere în sine), gelozie, singurătate, mândrie, relaxare, neliniște, frică, rușine, vină, invidie, supărare, disprețuire, entuziasm, stres.

Dacă timpul vă permite, discutați cu clasa:

- Care emoții considerați că sunt pozitive și care negative?
- Sunt listele cu emoții, una cu cele pozitive și cealaltă cu cele negative, la fel pentru fete și băieți?
- Discutați de ce este așa sau de ce nu este așa.

## IDENTIFICAREA EMOȚIILOR DE BAZĂ

**Scop:** Să le ofere elevilor posibilitatea de a identifica emoțiile de bază

**Materiale:**

Mai multe bilețele autoadezive cu câte o emoție scrisă pe fiecare, pe baza emoțiilor identificate de clasă în exercițiul anterior, sau din următoarea listă: Fericire, tristețe, bucurie, a se simți prost, surprindere, îngrijorare, furie, teamă, confuzie, asertivitate (încredere în sine), singurătate, mândrie, relaxare, rușine și vină. În funcție de numărul de elevi din clasă, profesorii mai pot adăuga încă două bilețele autoadezive pe care să scrie câte o emoție la alegere

### Pentru elevii mai mici:

Împătruți bilețelele autoadezive și chemați elevii să vină pe rând pentru a alege unul. Ca alternativă, puneți bilețelele autoadezive într-o pălărie pe care copiii și-o vor da de la unul la altul, astfel încât toată lumea să poată alege un bilețel. Cereți-i fiecărui elev, pe rând, să le arate colegilor, fără să vorbească, o postură și expresie facială a emoției de pe bilețelul său, pe care apoi să le imită toți. În continuare, întrebați un elev, la întâmplare, care crede că este emoția arătată de colegul său și dacă i-a fost ușor să o recunoască.

Discutați cu clasa care emoții sunt mai ușor de recunoscut decât altele.

### Pentru elevii mai mari:

Sugerați câteva scenarii scurte, care sunt relevante pentru vârsta și contextul elevilor din clasă, ca punct de plecare pentru un exercițiu de joc de rol. Un exemplu de scenariu ar putea fi un tânăr care vine acasă prea târziu. Un alt scenariu ar putea fi un tânăr care le cere părinților permisiunea de a ieși în oraș etc.

Cereți clasei să formeze grupuri de câte trei elevi și dați câte un bilețel autoadeziv fiecărui elev, astfel încât fiecare grup să aibă trei emoții despre care să discute. Fiecare grup trebuie să discute despre emoțiile pe care le-au primit membrii săi. După aceea, fiecare grup trebuie să pregătească un scurt joc de rol prin care să arate aceste emoții, în contextul unuia dintre scenarii.

Pentru a transpune exercițiul din punct de vedere al genului, grupurilor li se poate cere să interpreteze din nou jocul de rol, dar fiecare membru să joace rolul genului opus. Sau, se poate adăuga un semn distinctiv de gen pe bilețelele autoadezive, pe care este scris numele unei emoții care trebuie interpretată.

## ZIDUL EMOȚIILOR

**Scop:** Să poată identifica elevii diferite emoții

**Materiale:** Foi de hârtie, creioane colorate sau pixuri

Pentru acest exercițiu, elevii pot urma toate cele trei etape sau pot parcurge direct etapa a treia.

**Prima etapă:** Întrebați elevii ce emoții își amintesc din exercițiul *Identificarea emoțiilor de bază*. Ori de câte ori este menționată o emoție, cereți-le elevilor să găsească alte nume pentru acea emoție, și să-i atribuie culori.

**Etapa a doua:** Împărțiți clasa în tot atâtea grupuri câte emoții de bază sunt. Dați fiecărui grup câte o emoție de bază și cereți-i să proiecteze sau să creeze un poster pentru aceasta. Posterul ar trebui să includă și celelalte nume pentru emoție și culorile asociate cu aceasta.

**Etapa a treia:** Afișați posterele pe un perete al sălii de clasă. Cereți-le elevilor să meargă în fața afișului care corespunde felului în care se simt și să rămână acolo. Dacă timpul vă permite, propuneți-le câtorva elevi să spună câteva cuvinte despre motivul pentru care se simt așa cum se simt. Și în alte situații – când elevii intră pentru prima dată în clasă sau după pauzele din timpul zilei – propuneți-le elevilor să folosească posterele pentru a exprima cum se simt.



**JOCUL CU LIMBAJUL CORPULUI****Scop:** Să se învioneze elevii și să se joace cu limbajul corpului**Materiale:** Pe tablă nu e scrisă nicio emoție de bază

Chemați doi voluntari în fața clasei:

- Unul este vorbitorul, și trebuie să vorbească despre un lucru pe care îi place să îl facă sau despre ceva ce îl pasionează. Când vorbește, trebuie să-și țină brațele încrucișate (mâinile în sân) sau în buzunare.
- Celălalt voluntar nu vorbește. El trebuie să fie mâinile sau corpul vorbitorului (alegeți ce este potrivit în context). DAR își folosește mâinile pentru a „spune” opusul a ceea ce spune vorbitorul cu cuvinte.

Repețiți exercițiul cu ajutorul altor doi voluntari.

Apoi, împărțiți clasa în grupuri și cereți-le să discute și să exerseze gesturile care sunt folosite pentru a exprima diferite emoții. Asigurați-vă că sunt incluse următoarele emoții principale - bucurie, furie, tristețe, rușine, dezgust, frică.

Cereți-i unui grup să facă un gest cu mâinile, fără a vorbi, și întrebați celelalte grupuri dacă pot să ghicească ce emoție arată membrii acestui grup. Grupul care ghicește corect este următorul care va arăta un alt gest.

**X ȘI Y DEVIN FURIOȘI, TRIȘTI, AGITAȚI ȘI SPERIAȚI****Scop:** Să devină conștienți elevii de cauzele anumitor emoții**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu le prezintă elevilor o serie de situații în care cineva are o emoție cauzată de ceea ce i s-a întâmplat. Pentru a-l pregăti, alegeți câte un nume frecvent, feminin și masculin, pentru „X” și „Y”, și menționați că aceștia au aproximativ aceeași vârstă cu elevii. Alegeți câteva situații relevante pentru elevii din clasa dumneavoastră. Iată câteva exemple:

- X/ Y mergea pe trotuar, după școală, când s-a întâmplat ceva care l-a înfuriat.
- Y vorbea la telefon cu un prieten bun când s-a întâmplat ceva care l-a întristat.
- X vorbea cu un prieten după școală când s-a întâmplat ceva care l-a întristat.
- X/ Y merge la o reuniune de familie/ un festival/ o excursie școlară/ un cinematograful și se simte destul de agitat.
- X/ Y se întâlnește cu un prieten pentru prima dată după mult timp și îi este puțin frică.

Aveți grijă ca situațiile să nu fie prea supărătoare sau prea apropiate de situațiile reale cu care se confruntă elevii dumneavoastră. În funcție de timpul disponibil, clasa poate lucra pe baza uneia sau a mai multora dintre emoțiile identificate. Puteți alege anumite emoții pe care doriți să le exploreze elevii.

Împărțiți clasa în perechi, în grupuri sau lăsați-i să lucreze toți împreună. Explicați-le elevilor că vor primi mai multe situații diferite pentru a discuta pe rând despre X și/ sau Y.

Începeți exercițiul citind unul dintre scenariile. Apoi, cereți-le elevilor să se gândească la diferitele motive pentru care X sau Y are emoția descrisă în scenariu. Scrieți emoția pe tablă sau pe un flipchart, și toate motivele pe care vi le dau elevii pentru acea emoție. Discutați cu clasa de ce este un lucru important în viață să înțelegem motivele care stau la baza unei emoții. După aceea, treceți la alt scenariu. Repetați exercițiul de mai multe ori.

Discutați cu elevii cum și când este util să înțeleagă că pot exista mai multe motive pentru care oamenii au diferite emoții.

**SCHIMBAREA STĂRII MELE DE SPIRIT****Scop:** Să fie conștienți elevii de ceea ce se poate face pentru a schimba emoțiile pe care le-au identificat ca fiind negative în *Emoțiile, și de ce le avem***Materiale:** Coli de hârtie pentru flipchart și pixuri

**Pentru elevii mai mici:**

Împărțiți clasa în tot atâtea grupuri câte emoții vor fi discutate. Dați fiecărui grup o emoție pe baza căreia să lucreze. Cereți-le grupurilor să se gândească cum și-ar sfătuși un prieten care trece printr-una dintre aceste emoții și care ar dori să-și schimbe starea de spirit. Sfaturile ar putea include: lucruri la care s-ar putea gândi acel prieten, lucruri pe care le-ar putea spune acel prieten, și lucruri pe care le-ar putea face acel prieten.

Chemați în fața clasei fiecare grup, pe rând, să prezinte cele mai bune trei idei de a schimba o emoție. Apoi, discutați despre ce pot face oamenii pentru a-și schimba emoțiile când doresc acest lucru sau când trebuie să facă acest lucru dintr-un motiv anume.

**Pentru elevii mai mari:**

Împărțiți clasa în tot atâtea grupuri câte emoții vor fi discutate. Dați fiecărui grup o emoție pe baza căreia să lucreze. Cereți grupurilor să identifice cât mai multe posibilități de schimbare a unei emoții. Acestea vor fi notate pe flipchart, în coloanele „a face”, „a gândi” și „a spune”. Afișați colile de flipchart pe perete și cereți-i câte unui reprezentant din fiecare grup să-și prezinte sugestiile în fața clasei.

### ADAPTARE LA EMOȚIILE DIFICILE (PENTRU ELEVII MAI MARI)

**Scop:** Să se familiarizeze elevii cu conceptul de adaptare (a face față) la emoțiile dificile

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Verificați dacă elevii știu ce înseamnă a se adapta (a face față) la ceva. Adaptarea se referă la modul în care se rezolvă problemele, se gestionează schimbările, situațiile dificile sau dificultățile din viață, cum ar fi pandemia de COVID-19. Adaptarea depinde de factori individuali și este influențată de mediul în care trăiește persoana. Explicați-le elevilor că strategiile de adaptare pot fi sănătoase sau nesănătoase.

Cereți-le elevilor să lucreze singuri la acest exercițiu. Sugerați-le să se gândească la emoțiile care sunt cel mai greu de gestionat pentru ei.

În continuare, cereți-le să împartă o foaie de hârtie în două și să noteze strategii pozitive de adaptare pe o jumătate de foaie și strategii negative pe cealaltă jumătate. Trebuie să noteze strategiile de adaptare pe care le folosesc în mod curent cu privire la emoțiile pe care le au. În continuare, cereți-le să se gândească la strategii mai sănătoase sau mai bune pe care le pot folosi pe viitor pentru a se adapta la emoții dificile.

După ce termină exercițiul, elevii pot să vă dea câteva exemple. Pe baza exemplurilor concrete referitoare la strategii sănătoase de adaptare, evidențiați faptul că strategiile de adaptare îi ajută pe oameni să treacă peste dificultăți, de exemplu:

- când recunosc că s-a întâmplat ceva tulburător
- când găsesc un echilibru între emoții și gânduri/ informații despre incident
- când își exprimă emoțiile și gândurile
- când caută sprijin și se conectează cu ceilalți (persoanele dragi)
- când găsesc cuvintele potrivite pentru a se gândi la anumite evenimente sau pentru a vorbi despre ele
- când își alocă timp pentru a procesa cele întâmplate sau pentru a reflecta asupra lor
- când își integrează experiențele în povestea proprie de viață
- când rezolvă problemele în mod activ
- când acceptă în cele din urmă ce s-a întâmplat și privesc spre viitor.<sup>4</sup>

## Încheierea temei Știu despre emoții

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

4 Moving together [Ne mișcăm împreună], Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR, 2014.

## Tema 3

## Îi ajut pe ceilalți

## Prezentarea temei

A ajuta pe cineva care are nevoie de ajutor este un lucru firesc și face parte din ceea ce ne face umani. Este posibil ca unii elevi să nu știe ce să facă atunci când un prieten trece prin momente dificile, de aceea această temă cuprinde exerciții despre a acorda și a primi ajutor. În timpul pandemiei, au existat multe inițiative pentru a-i ajuta pe cei din jur. Când vremurile sunt grele sau când ne aflăm într-o dificultate, avem nevoie de ajutor din partea celorlalți, iar colegii de clasă, frații, prietenii sau adulții de încredere sunt persoane la care putem apela. Cereți-le elevilor să identifice momente neînsemnate sau semnificative, din ziua respectivă sau precedentă, în care au ajutat pe cineva sau au primit ajutor de la cineva.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## AZI, VOI AJUTA LA...

**Scop:** Să se gândească elevii la moduri în care îi pot ajuta pe ceilalți

**Materiale:** Foi de hârtie, pixuri, tablă, flipchart și markere

Cereți-le elevilor din clasă să se gândească la ziua respectivă (sau cea precedentă) și să identifice momente, neînsemnate sau semnificative, în care au ajutat pe cineva sau au primit ajutor de la cineva. Ascultați răspunsurile și subliniați faptul că a fi de ajutor poate însemna multe lucruri, de la a lăsa pe cineva să treacă în față, la a petrece mult timp pentru a-i face cuiva un cadou surpriză.

Continuați activitatea cerându-le elevilor să se gândească câteva minute la moduri neînsemnate sau semnificative prin care îi pot ajuta pe cei din jur în ziua respectivă, fie în clasă, fie acasă sau în comunitate. Sugerați-le elevilor să ia notițe în timp ce se gândesc la răspunsul pentru această întrebare.

Cei care au sugestii despre cum să ajute alte persoane, pot să ridice mâna. Alegeți un elev care să răspundă la întrebare, apoi întrebați clasa dacă altcineva își poate imagina că ar putea face același lucru util. Cereți-le să ridice mâna și numărați câți elevi ar putea face același lucru.

După aceea, cereți-le elevilor să-și împărtășească ideile despre cum îi pot ajuta pe cei din jur, în clasă sau în afara ei, și repetați exercițiul așa cum s-a explicat mai sus. Notați toate ideile pe tablă sau pe o coală de hârtie pentru flipchart.

La final, ar trebui să aveți multe idei despre moduri de a-i ajuta pe cei din jur, care pot fi afișate în clasă. Dacă timpul vă permite, îi puteți lăsa pe elevi să decoreze listele, transformându-le în postere, care pot fi afișate pe pereții clasei, pentru inspirație în zilele ce vor urma.

Înceiați discuția spunându-le elevilor că oferirea de ajutor, sau bunăvoința, are multe beneficii:

- Ne face să ne simțim bine.
- Ne poate face chiar să ne simțim fericiți.
- Este benefică pentru sănătatea corpului.
- Ne face să ne simțim mai bine și să ne calmăm dacă suntem supărați.
- Ne poate îmbunătăți starea de spirit, dacă nu e una bună<sup>5</sup>.

5 Efectele pe care le simțim când îi ajutăm pe ceilalți, sau le arătăm bunăvoință, sunt legate de eliberarea în corp a ocitocinei - substanță chimică și hormon secretat de creier. Ocitocina este eliberată în corp și prin atingere, ca în secțiunea *Calmare prin trezirea simțurilor* de la pagina 16. Ocitocina este adesea numită hormonul stării de bine.

**A-I AJUTA PE CEIALȚI ÎNSEAMNĂ...****Scop:** Să reflecteze elevii la a oferi ajutor și a primi ajutor**Materiale:** O minge imaginară sau o minge moale

Cereți-le elevilor să formeze un cerc, stând în picioare.

Explicați-le că o persoană va începe activitatea aruncând mingea (reală sau imaginară) altcuiva din cerc, în timp ce-i rostește numele.

Elevul care prinde mingea trebuie să continue propoziția pe care o începe profesorul. Când completează propoziția, ar trebui să spună primul lucrul care îi vine în minte.

Propoziția poate începe: „A-i ajuta pe ceilalți înseamnă...” sau „Îi pot ajuta pe ceilalți prin...” sau „Când cineva mă ajută sunt...” Iată câteva exemple de propoziții ce pot fi folosite:

- Cer ajutor când...
- Îmi place să primesc ajutor la...
- Nu îmi place când cineva mă ajută pentru că...
- Când cineva mă ajută, eu sunt...

Asigurați-vă că fiecare elev a participat la exercițiu înainte de a-l încheia. După aceea, rezumați ce au spus elevii, inclusiv ideile surprinzătoare, dar care par a fi relevante pentru toți.

**EXERCIȚII DE TIPUL „COMPLETAȚI PROPOZIȚIA...”**

„A-i ajuta pe ceilalți” este un exercițiu în care elevii pot completa o propoziție. În timp ce completează propoziția, li se va cere să spună primul lucrul care le vine în minte.

Propozițiile sau expresiile care trebuie completate sunt alese inițial de către profesor, pentru a scoate în evidență unele aspecte ale temei la care lucrează clasa. Elevilor li se poate cere să propună propoziții suplimentare despre care cred că ar dori să audă păreri.

Acest tip de exercițiu poate fi făcut oral sau în scris. Răspunsurile pot fi împărtășite în perechi, în grupuri sau în fața clasei.

**CUM SĂ AJUT UN PRIETEN****Scop:** Să reflecteze elevii la moduri de a-și ajuta un prieten**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

Cereți-le elevilor să stea în liniște și să-și îndrepte atenția către interiorul ființei lor.

Spuneți: *Gândiți-vă la un prieten sau la cineva de vârsta voastră pe care îl cunoașteți. Ridicați mâna când v-ați gândit la cineva, ca să pot vedea când vă gândiți cu toții la câte un prieten. Acum, imaginați-vă că acest prieten nu se simte bine într-o zi. Prietenul vostru pare supărat și nu știți din ce cauză, sau ce s-a întâmplat. Gândiți-vă cum îl puteți ajuta și cum îi puteți arăta că vă pasă. Vă abordați prietenul cu intenția de a fi binevoitori și de a-l sprijini. Ce puteți spune și face pentru a-i arăta că vă pasă și că doriți să-l ajutați? Deschideți ochii și rămâneți nemișcați câteva momente. Apoi, spuneți-mi ce puteți spune sau face pentru a-i arăta că doriți să-l ajutați.*

Alegeți câțiva elevi care să vă dea, pe rând, exemple de ceea ce ar spune pentru a arăta că vor să ajute. Întrebați clasa dacă poate fi util ce spun aceștia. Întrebați de ce ar fi util sau nu acest lucru.

Scrieți cele mai folositoare propoziții pe tablă sau pe flipchart.

În continuare, alegeți câțiva voluntari care să vă arate, prin limbajul corpului, cum ar aborda un prieten care nu se simte bine. Cereți-le celorlalți elevi din clasă să-și exprime opiniile despre limbajul corpului folosit. Ar fi util (de ce sau de ce nu)?

Încheiați exercițiul cerându-le elevilor sugestii despre cum putem arăta că ne pasă de ceilalți din clasă. Când cineva face o sugestie, verificați dacă ceilalți ar prefera un mod diferit de a li se arăta bunăvoință. Este important ca elevii să știe că diferite persoane vor să fie ajutate în diferite moduri.

**CINE POATE AJUTA?****Scop:** Să identifice elevii cine îi poate ajuta dacă au probleme**Materiale:** Flipchart cu diferite desene: unul reprezentând un adult, altul un coleg și altul un copil, tablă sau flipchart, markere**Notă pentru profesori:**

Toată lumea are nevoie de ajutor dacă are o problemă. Este important ca elevii să știe unde să găsească o persoană de încredere, care să le ofere ajutor dacă au probleme. O persoană de încredere care îi poate ajuta poate fi un coleg de clasă, un prieten, un membru al familiei, un profesor, un vecin, un asistent social, o asistentă medicală de la școală sau un medic.

**Pentru elevii mai mici:**

Afișați desenele pe pereții sălii de clasă. Spuneți-le elevilor că desenele reprezintă diferite tipuri de persoane de încredere care îi pot ajuta. Prin acest exercițiu se urmărește să se stabilească la cine ar putea apela un tânăr sub 18 ani pentru sfaturi și ajutor în cazul în care s-ar confrunta cu anumite dificultăți.

Explicați-le elevilor că le vor fi descrise diferite situații, care prezintă un anumit tip de dificultate, cu care s-ar putea confrunta orice copil. După aceea, aceștia vor trebui să decidă cui ar trebui să i se adreseze copilul din scenariu, pentru ajutor în legătură cu problema sa. Iată câteva exemple:

- Un prieten este trist pentru că celălalt prieten se mută departe.
- Un prieten este victima bullyingului.
- Un prieten este tachinat.
- Un prieten vorbește online cu niște persoane mult mai în vârstă decât el.
- Un prieten este supărat pentru că părinții lui se ceartă fiindcă unul dintre ei și-a pierdut locul de muncă.
- Un prieten și-a pierdut unchiul drag din cauza infectării cu COVID-19.
- Un prieten este atât de speriat de COVID-19 încât îi este greu să se concentreze și să doarmă bine.
- Unui prieten i se spun cuvinte urâte (este hărțuit sexual) de către un grup de persoane în drum spre școală.

Pentru acest exercițiu, copiii pot să stea în bănci sau să formeze un cerc stând în picioare, în funcție de ce funcționează mai bine. Începeți activitatea citind una dintre situații. Ca răspuns, copiii pot indica spre desenul (unui adult, unui coleg sau unui copil) care reprezintă persoana care cred ei că este un ajutor de încredere pentru situația respectivă. Cereți-le copiilor să explice de ce au ales desenul respectiv. Dacă este posibil, copiii pot alerga până la desen și pot să explice motivul pentru care l-au ales stând lângă el.

**Pentru elevii mai mari:****Partea A**

Cereți-le elevilor să se gândească la persoanele din satul/ orașul/ comunitatea lor la care ar putea apela dacă ar avea nevoie de ajutor când se confruntă cu o problemă. Scrieți cele mai importante categorii de persoane care ar putea oferi ajutor pe care le menționează elevii. Identificați în jur de cinci sau șase categorii de persoane care ar putea oferi ajutor, cum ar fi profesori, asistenți sociali, asistente medicale de la școală, tutori, poliție, servicii sociale etc.

După aceea, cereți-le elevilor să lucreze în grupuri, pe baza unuia sau a mai multor scenarii de mai jos; adaptați-le dacă este necesar pentru a fi relevante stilului de viață al elevilor din clasă:

- Un prieten este victima bullyingului online, agresorul fiind cineva din altă clasă.
- Un prieten este tachinat din cauza genului, a clasei sociale sau a originii etnice.
- Un prieten vorbește online cu niște persoane mult mai în vârstă decât el.
- Un prieten este supărat pentru că părinții lui se ceartă fiindcă unul dintre ei și-a pierdut locul de muncă.
- Un prieten și-a pierdut unchiul drag din cauza infectării cu COVID-19.
- Un prieten este atât de speriat de COVID-19 încât îi este greu să se concentreze și să doarmă bine.
- Unui prieten i se spun cuvinte urâte (este hărțuit sexual) de către un grup de persoane în drum spre școală.
- Un prieten își lovește fratele mai mic sau sora mai mică. Aveți nevoie de ajutor pentru a afla cum să vorbiți cu prietenul vostru despre schimbarea comportamentului său față de fratele mai mic sau sora mai mică.

Citiți fiecare scenariu pe rând și acordați-le elevilor suficient timp pentru a discuta despre fiecare în parte. Cereți-le să identifice la cine ar apela tânărul pentru ajutor în situația respectivă. Cereți-le să se gândească la două persoane de încredere pentru fiecare situație - o primă alegere și o a doua alegere.

Fiecare grup își va prezenta răspunsurile pe rând. După ce fiecare grup și-a prezentat răspunsurile, cereți-le celorlalte grupuri să precizeze dacă au alte preferințe.

Dacă nu este nicio persoană în sat/ oraș/ comunitate care să poată interveni într-un anumit scenariu, este posibil ca profesorul să fie nevoit să caute mai multe informații și să abordeze din nou subiectul la clasă, mai târziu, cu informații despre ce alt ajutor ar putea fi disponibil.

**Partea B**

Dați câte un scenariu fiecărui grup și cereți-le elevilor să discute despre moduri în care pot acționa împreună persoana care oferă ajutor și copilul, pentru a rezolva problema. Chemați grupurile în fața clasei pentru a-și prezenta răspunsurile.

## Încheierea temei Îi ajut pe ceilalți

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

### Tema 4

## Îi înțeleg pe ceilalți

### Prezentarea temei

A avea prieteni și a fi un bun prieten înseamnă foarte mult pentru majoritatea dintre noi. Unul din elementele principale care caracterizează prietenia este faptul că avem ceva în comun, ne simțim înțeleși și ne înțelegem prietenii. A înțelege cum gândesc, cum simt și cum se comportă ceilalți este important pentru a învăța, a trăi și a ne juca împreună. Când îi înțelegem pe ceilalți, sunt șanse mult mai mari să îi acceptăm, și vom fi mai puțin predispuși să-i arătăm cu degetul, să le întoarcem spatele sau chiar să îi bârfim și să râdem de ei. Uneori, avem nevoie de timp să înțelegem de ce cineva a spus sau a făcut ceva într-un anumit fel. Unul din lucrurile pe care le putem face este să încercăm să vedem lucrurile din perspectiva celuilalt. Dacă știm mai multe despre trecutul cuiva și ascultăm cu atenție ceea ce are de spus, avem mai multe șanse de a rămâne în relații bune și de a acționa într-un mod respectuos față de ceilalți.

### Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

### A FI UN PRIETEN BUN

#### Scop:

Să reflecteze elevii asupra calității de a fi un prieten bun și asupra modurilor în care se pot forma noi prietenii

#### Materiale:

Tablă sau flipchart, markere

Cereți-i fiecărui elev să completeze propoziția *Un prieten bun e cineva care...* Notați răspunsurile pe tablă sau pe flipchart. Elevii pot face acest lucru într-o ordine aleatorie, „sărind în sus ca floricelele de porumb”, sau își pot aștepta rândul ridicând mâna, în funcție de context.

Este posibil ca elevii să menționeze caracteristicile principale ale unui bun prieten, cum ar fi: cineva căruia îi place să se joace cu mine, cineva care mă ajută, cineva care mă ascultă, cineva care încearcă să mă înțeleagă, cineva care mă face fericit, cineva care îmi trimite mesaje încurajatoare, cineva căruia îi place să meargă la cumpărături cu mine, cineva căruia îi place să citească etc. Întrebați-i la ce se referă când fac unele dintre aceste afirmații.

Rezumați ideile principale cu ajutorul clasei și evidențiați caracteristicile principale. Este posibil să se menționeze că: „un bun prieten încearcă să înțeleagă”, dar dacă nu se întâmplă acest lucru, întrebați clasa:

- Câți dintre voi cred că a fi înțelegător este o caracteristică principală a unui bun prieten?
- Toată lumea are un prieten bun?
- De ce este prietenul vostru un prieten bun?
- De ce uneori ne este dificil să fim un prieten bun?

Întrebați elevii cum își fac noi prieteni. Acest lucru îi va face să fie conștienți de ceea ce este necesar pentru a începe o prietenie. Adresați următoarele întrebări:

- De ce ați vrea să vă faceți noi prieteni?
- Care sunt niște modalități bune de a începe o prietenie?

### „MÂNA MAGICĂ”

**Scop:** Să exerseze elevii moduri de a „citi” comunicarea non-verbală a celorlalți

**Materiale:** Niciunul

#### Notă pentru profesori:

Acest exercițiu dezvoltă abilitățile elevilor de a-i înțelege pe ceilalți.

Împărțiți clasa în perechi; un elev va fi „mâna magică” iar celălalt va fi partenerul său. „Mâna magică” va începe prin a ține o mână la nivelul feței partenerului - păstrând o distanță de siguranță. Prin mișcarea lentă sau rapidă a mâinii în sus, în jos, în lateral și în spate, „mâna magică” dă instrucțiuni non-verbale partenerului despre cum să se miște. La început, „mâna magică” ar trebui să-i facă ușoară sarcina partenerului, dar după un timp, cereți-i „mâinii magice” să îi creeze dificultăți partenerului, făcând mișcărilor mai dificile. Încheiați prin a-i cere „mâinii magice” ca, pe baza observațiilor de până atunci, să-i dea indicații partenerului să se miște în așa fel încât să se simtă bine.

Schimbați rolurile, astfel încât partenerul să devină acum „mâna magică” și invers.

#### Variație:

Folosind ambele mâini, „mâna magică” poate da instrucțiuni pentru doi parteneri în același timp, pentru mișcări identice sau diferite.

După exercițiu, cereți-le elevilor din clasă să discute despre modurile diferite în care „mâna magică” le-a indicat să se miște. Când ați fost „mâna magică”, cât de bine ați ghicit ce mișcări îl vor face pe partener să se simtă bine? Cât de bine a „citi” „mâna magică” comunicarea non-verbală a partenerului?

### PERSOANA CĂREIA ÎI IAU UN INTERVIU CREDE

**Scop:** Să se pregătească elevii pentru a lua un interviu, și să ia un interviu

**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

#### Notă pentru profesori:

Aceasta este o temă pentru acasă.

Cereți-le elevilor să-și imagineze că iau un interviu cuiva. În timpul interviului trebuie să afle perspectiva altei persoane cu privire la situația sa, locul său de muncă, activitățile sale recreative, preocupările sale etc. Persoana interviuată ar trebui să fie cineva din afara școlii, de exemplu bunica, un vânzător, un prieten de familie adult, un funcționar public sau un cadru medical.

Înainte ca elevii să ia interviul, alocați destul timp în clasă pentru a pregăti o listă cu întrebări pe care le-ar putea adresa pentru a afla mai multe despre o persoană, despre viața sa și despre perspectiva sa asupra lucrurilor. Este posibil ca elevii mai mari să vrea să includă o întrebare controversată în lista de întrebări pentru interviu.

După ce elevii au terminat de luat interviurile, pot alege dintre mai multe opțiuni pentru a le prezenta în fața clasei. În funcție de vârsta și maturitatea elevilor, aceștia: pot face o prezentare în clasă a interviului, pot scrie un eseu în care încearcă să înțeleagă persoana interviuată, pot prezenta clasei persoana interviuată jucând un joc de rol (ei sunt persoana respectivă care a venit să le vorbească elevilor despre viața și opiniile sale).

**O ALTĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA LUCRURILOR****Scop:** Să exerseze elevii moduri de a gândi reflexiv și de a asculta reflexiv atunci când iau o decizie**Materiale:** Cartonaje cu DA și NU**Notă pentru profesori:**

Asigurați-vă că îi încurajați pe elevi să accepte toate opiniile și convingerile din cadrul acestui exercițiu. Niciun copil nu ar trebui să sufere din cauza a ceea ce gândește sau crede, fiind victima bullyingului din partea colegilor.

Împărțiți sala de clasă în două părți: una marcată cu DA și cealaltă marcată cu NU. Explicați-le elevilor că vor primi o serie de întrebări la care trebuie să răspundă mergând în partea marcată cu DA sau în cea marcată cu NU, în funcție de răspunsul lor la întrebări.

În continuare, adresați întrebări închise (la care se poate răspunde doar prin da sau nu) și asigurați-vă că întrebările sunt potrivite pentru vârsta, genul și cultura elevilor. Pentru elevii mai mari și mai maturi, întrebările se pot referi la probleme controversate pentru grupa lor de vârstă. Câteva exemple de întrebări ar putea fi:

- Este în regulă ca părinții și frații mai mari să pălmuiască copiii care nu se comportă bine?
- Pot copii din clasa X să decidă singuri ce să mănânce?
- Este în regulă să vă prefaceți că vă doare capul pentru a nu vă face temele sau treburile casnice?
- Ar trebui să îi spuneți întotdeauna profesorului dacă un coleg copiază la vreo sarcină din clasă?
- Ar trebui ca părinții unui elev să decidă asupra alegerii traseului educațional al acestuia sau asupra alegerii unei profesii pentru acesta?

Elevii trebuie să meargă în partea marcată cu DA sau cu NU pentru a răspunde la întrebări. Acordați-le câteva minute pentru a discuta cu ceilalți din aceea parte a sălii despre motivul pentru care au ales acest punct de vedere. Alegeți unul, doi sau trei elevi din fiecare parte, care să vă răspundă pe rând cu privire la punctul lor de vedere.

După aceea, cereți-le elevilor să se răzgândească și meargă în cealaltă parte. Acordați-le câteva minute pentru a discuta despre noul punct de vedere, de ce acesta este rezonabil și cum și-ar putea argumenta poziția. Fiecare grup trebuie să-și prezinte noul punct de vedere celui alt grup.

Întrebați elevii dacă și-a schimbat vreunul părerea sau dacă își menține punctul de vedere inițial. Adresați aceste întrebări:

- Cum a fost când a trebuit să vă schimbați părerea?
- V-a ajutat să înțelegeți de ce ceilalți au un punct de vedere diferit față de al vostru?
- V-a pus la îndoială convingerile și valorile?

## Încheierea temei **Îi înțeleg pe ceilalți**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.





## Tema 5

## Îi ascult pe ceilalți

## Prezentarea temei

În cadrul acestei teme elevii explorează moduri prin care pot să-i asculte pe ceilalți. A asculta nu este întotdeauna ușor, deoarece multe lucruri ne pot împiedica să ascultăm pe cineva cu atenție și, prin urmare, este util să facem exerciții în acest sens. Când vorbim unii cu alții există mulți factori verbali și non-verbali care intervin: cuvintele în sine, tonul vocii, melodicitatea vocii, pauzele în vorbire, debitul verbal, contactul vizual, expresiile feței și limbajul corpului. Cel care ascultă face două lucruri în același timp: se gândește la ceea ce se spune și ascultă!

Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## ASCULTĂ CU ATENȚIE

**Scop:** Să asculte elevii cu atenție și să răspundă rapid

**Materiale:** Niciunul

Acest exercițiu poate fi parcurs în două moduri: fie în perechi, și elevii din fiecare pereche își schimbă rolurile între ei, fie cu întreaga clasă, așa cum este descris mai jos:

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând în picioare, sau să rămână în bănci, caz în care se va merge pe rânduri. Explicați-le că o persoană va începe exercițiul, spunând un cuvânt. Următoarea persoană răspunde cu un alt cuvânt, care începe cu aceeași literă cu care se termină primul cuvânt. De exemplu, dacă primul cuvânt este „corona”, următorul cuvânt poate fi „acum”. Următorul elev poate să spună „mare”, de exemplu. Nu este necesar să fie să fie vreo legătură între cuvinte. Cel mai important lucru este ca elevii să asculte cu atenție ce cuvinte se spun, pentru a putea continua jocul.

Începeți jocul și lăsați-l să continue până când fiecare elev a participat, spunând cel puțin un cuvânt. Dacă vreunui elev îi este greu să găsească un cuvânt potrivit, poate cere ajutor din partea colegilor - și va fi felicitat pentru că a cerut ajutor!

## DĂ INSTRUCȚIUNI CLARE

**Scop:** Să exerseze elevii moduri prin care pot să comunice clar când oferă instrucțiuni

**Materiale:** Niciunul

## Notă pentru profesori:

În cadrul exercițiului se pot oferi instrucțiuni pentru diferite mișcări sau pentru o serie de mișcări.

Împărțiți clasa în perechi, membrii fiecărei perechi stând față în față. Fiecare pereche decide cine începe să ofere instrucțiuni celuilalt. Sarcina primului elev care dă instrucțiuni este de a da instrucțiuni verbale clare partenerului său pentru fiecare dintre mișcărilor necesare pentru a se așeza pe un scaun sau pe podea din poziția în picioare. Acesta poate folosi doar limbajul verbal și nu are voie să folosească niciun fel de limbaj al corpului, cum ar fi să-și miște mâinile. Trebuie să rămână în picioare - doar partenerul se mișcă, în funcție de instrucțiunile primite.

După aceea, perechile își schimbă rolurile și cel de-al doilea elev care dă instrucțiuni face același exercițiu, oferind instrucțiuni verbale clare pentru fiecare mișcare necesară pentru ca partenerul său, care stă în picioare, să se așeze.

După acest exercițiu, discutați cu clasa cum s-a simțit fiecare elev din pereche când a dat instrucțiuni și când a primit instrucțiuni doar prin cuvinte.

**MODURI DE NU A ASCULTA (LIMBAJUL CORPULUI)****Scop:** Să fie capabili elevii să citească limbajul corpului unei persoane care nu ascultă**Materiale:** O minge (reală sau imaginară)

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând în picioare, și explicați-le că vor arunca mingea de la unul la altul. De fiecare dată când cineva prinde mingea, are sarcina de a folosi un limbaj al corpului care să sugereze că nu ascultă. Cereți-le elevilor ca, în timp ce își aruncă mingea unul altuia, să rostească numele persoanei căreia îi aruncă mingea și să spună: *Arată-ne ce faci când nu ascuți pe cineva care vorbește cu tine!*

Iată câteva exemple de limbaj al corpului care indică faptul că cineva nu ascultă: a ține brațele încrucișate, a privi în altă parte, a da ochii peste cap, a privi în jos, a suspina, a nu avea astâmpăr, a bate ritmic cu degetele într-un obiect, a da din picioare, a întrerupe sau a face mișcări care distrag atenția.

Cu elevi mai mari continuați jocul și mai adăugați o sarcină pentru participanți: Arată-ne cum faci atunci când te prefaci că ascuți, dar de fapt nu ascuți. De exemplu, când vorbești cu cineva, uneori poți vedea că e cu mintea în altă parte, deoarece are o privire absentă.

Încheiați exercițiul rezumând caracteristici ale limbajului corpului care sunt semne clare că persoana nu ascultă. Cu elevii mai mari, discutați și despre moduri în care se pot baza pe limbajul corpului pentru a-și da seama dacă cineva îi ascultă cu adevărat (de exemplu, dacă se uită la ei și dă din cap) sau dacă nu este prea atent și nu-i ascultă cu adevărat.

**MAI MULTE MODURI DE A NU ASCULTA (INDICII VERBALE)****Scop:** Să identifice elevii situația în care cineva nu ascultă, pe baza a ceea ce spune acea persoană**Materiale:** Niciunul

Împărțiți clasa în grupuri de câte patru elevi. Cereți-le grupurilor să pregătească un joc de rol scurt, de două minute, pe baza unei conversații. Subiectul conversației poate fi un lucru de care unul dintre grupuri este pasionat, cum ar fi sportul, muzica, activitățile în aer liber, serialele TV, programele radio, cărțile sau hobby-urile. Când un elev începe să vorbească despre subiectele preferate, ceilalți membri ai grupului trebuie să joace diferite roluri prin care să demonstreze moduri de a-l ignora pe vorbitor.

Iată câteva exemple de moduri verbale care sugerează că cineva nu ascultă: ascultătorii încep să vorbească despre altceva, pun o întrebare care nu are legătură cu subiectul, vorbesc despre ei înșiși, spun ceva negativ despre vorbitor sau despre subiect.

Încheiați exercițiul discutând întrebările de mai jos cu clasa.

- Recunoașteți aceste strategii din alte situații?
- Folișiți și voi aceste strategii?
- Are vreunul dintre voi o strategie preferată de a ignora pe cineva care îi vorbește?
- Când sunt aceste strategii de folos în viața de zi cu zi?

**ATITUDINILE UNUI BUN ASCULTĂTOR****Scop:** Să înțeleagă elevii cum să devină buni ascultători**Materiale:** Tablă, coală de hârtie pentru flipchart cu titlul „Sunt un bun ascultător”, markere

Împărțiți clasa în grupuri mici de elevi. Cereți-le grupurilor să discute despre ce anume îi face buni ascultători. Acordați clasei destul timp pentru acest lucru, apoi cereți-le elevilor să facă o listă cu atitudini bune de ascultare.

Grupurile trebuie să prezinte răspunsul în fața clasei. Dacă un grup formulează o atitudine într-un mod negativ, cereți-i să o reformuleze într-un mod pozitiv. De exemplu, în loc să spună: *Nu tachina persoana care vorbește*, ajutați grupul să găsească o versiune pozitivă, cum ar fi: *Fii amabil cu cel care vorbește*. Scrieți toate atitudinile unui ascultător propuse de clasă.

Iată un exemplu de listă de atitudini ale unui bun ascultător:

- Ascult pentru a mă asigura că înțeleg ce spune persoana respectivă.
- Dacă nu înțeleg ce spune persoana, o întreb.
- Mă uit într-un mod firesc la persoana care vorbește.
- Sunt amabil cu persoana care vorbește.
- Nu mă gândesc numai la ce să spun.
- Sunt conștient de distanța fizică dintre noi.

După aceea, creați un poster intitulat „*Sunt un bun ascultător*” cu cele mai bune cinci sfaturi din lista făcută de clasă pentru a fi un bun ascultător. Decideți care sunt cele mai bune cinci sfaturi stabilind cu elevii un sistem de vot. De exemplu, fiecare elev ar putea primi trei steluțe, pe care să le acorde celor trei atitudini de ascultare preferate. Afișați lista pe un perete al sălii de clasă. (Elevii pot desena steluțele cu care au votat pe lista cu toate atitudinile propuse de clasă).

Reveniți ulterior (în următoarele zile/ săptămâni) la acest exercițiu, pentru a vedea cum se descurcă clasa în ceea ce privește bunele atitudini de ascultare.

### „DA, ASTA AM SPUS!” SAU „NU, NU AM SPUS ASTA!”

**Scop:** Să practice elevii ascultarea activă

**Materiale:** Niciunul

Împărțiți la întâmplare clasa în perechi și cereți-i fiecărei perechi să stea la distanță celelalte perechi, astfel încât să se poată concentra pe ceea ce își spun unul altuia. Cereți perechilor să decidă cine să fie A și cine să fie B. A va vorbi primul și B va asculta, iar apoi rolurile se vor inversa. A va vorbi timp de două minute, iar B va asculta și va repeta ceea ce a spus A. Instruiți perechile să utilizeze un bun limbaj al corpului în timpul exercițiului.

#### A are două sarcini:

1. Să vorbească despre un lucru dintre următoarele:

- Un lucru care îi place lui A și pe care așteaptă cu nerăbdare să îl facă, sau o activitate preferată de-a sa, din afara școlii
- O problemă sau o dificultate pe care A o are cu o altă persoană (pentru copiii mai mici)
- Un lucru care îl deranjează pe A și despre care A și-ar dori să vorbească (pentru elevii mai mari).

2. Explicați în mod clar și corecți-l pe B ori de câte ori spune ceva care nu este exact ceea ce a spus A.

#### B are următoarele sarcini:

- Să folosească abilități bune de ascultare verbală și non-verbală atunci când îl ascultă pe A
- Să repete ceea ce a spus A pentru a se asigura că a înțeles corect. Acest lucru poate necesita mai multe runde în care B repetă ce a spus A, până când B reușește să folosească aproximativ aceleași cuvinte pe care le-a folosit A.

De exemplu, A ar putea spune: *Sunt foarte fericit, deoarece peste două săptămâni este ziua mea de naștere, iar mama mi-a promis că le voi putea aduce dulciuri colegilor din clasă, și că vom pregăti o cină frumoasă, iar mătușa și unchiul mi-au promis că-mi vor aduce niște cadouri. De obicei, îmi oferă cadouri minunate.*

B ar putea spune: *Abia aștept să fie ziua ta de naștere, peste câteva săptămâni, iar mama ta a promis că va pregăti cina, iar mătușa și unchiul tău vor veni și ei.*

Apoi, A l-ar putea corecta pe B spunând: *Da, e aproape corect – ziua mea de naștere este peste două săptămâni, mama mea a spus și că le voi putea aduce dulciuri colegilor din clasă, iar mătușa și unchiul meu îmi aduc de obicei cadouri minunate.* După exercițiu:

- Cereți-le elevilor să se gândească cum a fost să vorbească în acest fel.
- Întrebați-l pe A cum a fost să fie ascultat într-un mod în care ascultătorul s-a asigurat că înțelege pe deplin ceea ce a spus.
- Întrebați-l pe B cum a fost să asculte cu atenție și să repete exact ceea ce s-a spus.
- Întrebați-i pe elevi dacă ei cred că își vor schimba modul în care îi ascultă pe ceilalți după ce au făcut acest exercițiu.

### ÎN PIELEA ALTEI PERSOANE

**Scop:** Pentru elevii maturi, mai mari: să practice abilități de ascultare activă

**Materiale:** Niciunul

Împărțiți clasa în perechi. Explicați-le copiilor că elevul al cărui prenume începe cu prima literă în ordine alfabetică este A, iar celălalt membru al perechii este B. A va vorbi și B va asculta în prima rundă a exercițiului. Acordați-i lui A între trei și cinci minute pentru a-i spune lui B despre o experiență actuală, o provocare actuală, o dilemă actuală sau un vis actual. B va asculta activ, fără a spune ceva. B va utiliza abilități și atitudini bune de ascultare non-verbală.

După aceea, acordați-i același interval de timp lui B, care va vorbi despre o experiență actuală, o provocare actuală, o dilemă actuală sau un vis actual. A va asculta activ, fără a spune ceva, folosind bune abilități și atitudini de ascultare non-verbală.

În continuare, fiecare pereche se va alătura unei alte perechi. Acordați-i fiecărui B două sau trei minute pentru a-i relata grupului ce i-a spus A-ul său. B-urile ar trebui să relateze cât mai exact posibil. A-urile vor aproba sau vor corecta versiunile pe care le-au relatat B-urile. După aceea, acordați-i fiecărui A două sau trei minute pentru a-i relata grupului ce i-a spus B-ul său, cât mai exact posibil. B-urile vor aproba sau vor corecta versiunile pe care le-au relatat A-urile.

Discutați cu clasa de ce este dificil să se practice ascultarea activă și să se ofere o versiune exactă a ceea ce a spus altcineva. Unele dintre motivele pe care elevii le-ar putea menționa în privința dificultății practicării unei ascultări active includ:

- sunt distrași de ceva
- ar putea fi deranjați de ceea ce se spune
- se gândesc la ceea ce va spune vorbitorul în continuare
- se gândesc la ceea ce se spune
- și-au reamintit poveștile personale legate de subiect
- au reacții emoționale la ceea ce se spune
- au prejudecăți despre vorbitor sau despre conținutul discuției
- vor să rezolve problema descrisă de persoana care vorbește.

## Încheierea temei Îi ascult pe ceilalți

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 6

## Mă ascult pe mine însumi

## Prezentarea temei

A ne asculta pe noi înșine înseamnă a acorda atenție modului în care ne descurcăm fizic, emoțional și mintal. Ascultând semnalele primite de la corpul nostru, putem observa ce ne spune acesta că are nevoie. Ascultându-ne emoțiile, putem învăța să reacționăm în moduri utile. Acordând atenție gândurilor sau ascultându-le, putem deveni conștienți de gândurile pe care le avem. Uneori, gândurile ne pot da idei bune despre ce să facem. De exemplu, dacă vă gândiți să faceți altceva în afară de teme, este posibil să decideți să vă concentrați asupra temelor!

**Notă pentru profesori:** La începutul acestei noi teme, este util să le explicați elevilor că, dacă au gânduri care îi îngrijorează, pot vorbi cu dumneavoastră după orele de curs și puteți stabili împreună ce să faceți.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## ASCULTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

**Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la ce înseamnă să te ascuți pe tine însuți

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

## Notă pentru profesori:

Asigurați-vă că, în acest exercițiu, copiii folosesc exemple adecvate vârstei când descriu senzațiile din corpul lor, ceea ce simt și ceea ce gândesc. În unele culturi, vocile interioare sunt considerate ca fiind intuiție, iar elevii pot întreba despre acest lucru.

Pentru a începe exercițiul, cereți-le elevilor din clasă să dea exemple despre ceea ce ar putea fi *ascultarea de sine*. Asigurați-vă că elevii înțeleg cele trei domenii din *ascultarea de sine* - (1) senzații fizice (corporale), (2) sentimente și emoții și (3) gânduri. Explicați-le elevilor că pentru fiecare dintre acestea, pot întreprinde anumite acțiuni ca urmare a faptului că își ascultă corpul și sunt conștienți de el. De exemplu:

- Senzația fizică de oboseală: *Când mă simt obosit, pot să mă odihnesc*
- A avea sentimentul de furie: *Când sunt furios, pot să aștept până când mă calmez înainte de a vorbi cu prietenul meu*
- A avea gânduri în legătură o situație: *Când cred că grupul cu care lucrez mă ajută, pot să le mulțumesc*

## Pentru elevii mai mici:

Scrieți câteva dintre propozițiile enumerate mai jos și folosiți-le pentru a distinge între cele trei domenii: senzații fizice (corporale), sentimente și emoții, și gânduri.

## Pentru elevii mai mari:

Cereți-le elevilor să lucreze în perechi și spuneți-le prima jumătate din propozițiile de mai jos, pentru fiecare domeniu. Trebuie să completeze împreună propozițiile. După aceea, perechile vor spune în fața clasei cum au completat propozițiile și vor împărtăși sfaturi în legătură cu ce e de făcut în respectivele situații.

## Propoziții despre senzații fizice

Când observ senzații în corpul meu:

- Când mă simt obosit, pot să mă duc la culcare.
- Când simt tensiune musculară, pot să-mi schimb poziția corpului.
- Când am o durere musculară, pot face un exercițiu de relaxare.

- Când simt că picioarele mele sunt neliniștite, pot ieși afară să mă joc.
- Când îmi simt ochii de parcă ar fi plini de nisip, pot lua o pauză de la ecran.
- Când îmi este foame cu o oră înainte de cină, pot să cer o gustare.

#### Propoziții despre sentimente și emoții

Când observ că simt sentimente sau emoții:

- Când mă simt supărat, pot număra până la zece.
- Când mă simt trist, pot vorbi cu un prieten.
- Când mă simt iritat, pot aștepta până trece.
- Când simt că îmi lipsește prietenul meu, pot să-l sun.
- Când mă simt obosit și mai trebuie să-mi fac tema la matematică, pot să fac o plimbare înainte de a începe tema.

#### Propoziții despre gânduri

Când observ gânduri:

- Când cred că temele sunt prea dificile, pot vorbi cu un adult care să mă ajute cu ele.
- Când sunt la școală și mă gândesc la pauză, și vreau neapărat să ies afară, pot decide să mai aștept încă zece minute.
- Dacă eu cred că prietenul meu este supărat, pot să-l întreb cum se simte.
- Când cred că ceilalți știu întotdeauna răspunsurile, pot alege să cred că uneori știu și eu răspunsurile.
- Dacă eu cred că mi-e greu să mă concentrez deoarece este prea mult zgomot în clasă, le pot cere colegilor mei de clasă să facă liniște.

Înceiați exercițiul cu o discuție despre momentul în care ar fi cel mai util pentru elevi să se asculte pe ei înșiși.

## SUNT EU SAU NU

**Scop:** Să definească elevii ce le place și ce nu le place

**Materiale:** Niciunul

#### Notă pentru profesori:

Următorul exercițiu poate fi folosit pentru a identifica teme despre care elevii din clasă sunt interesați să învețe mai multe și pe care vor să le discute mai în profunzime. Rețineți subiectele care apar în discuție și planificați alte activități în consecință.

Începeți exercițiul explicându-le elevilor că, în vremuri dificile, mulți oameni se schimbă și învață lucruri noi despre ei înșiși. Spuneți: *Să jucăm un joc și să facem un inventar al modului în care ne simțim, al lucrurilor pe care ne place să le facem și al celor pe care nu ne place să le facem.*

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând fie jos, fie în picioare. Explicați-le că, ori de câte ori este rostită o afirmație, fiecare elev se poate ridica în picioare sau poate face un pas în față dacă afirmația se referă la el. Dacă afirmația nu se referă la el, sau dacă elevul nu dorește să răspundă, acesta poate rămâne în picioare sau se poate apleca în față. Elevilor mai mari li se poate cere să formuleze propriile afirmații și, în acest caz, trebuie subliniat faptul că au opțiunea de a nu răspunde.

Folosiți afirmații care sunt adecvate vârstei și maturității clasei, precum și modului în care își trăiesc viața. Folosiți doar propoziții la care elevii se vor simți confortabil să răspundă. Următoarele afirmații pot fi adaptate în consecință:

- Sar din pat în fiecare dimineață.
- Îmi place pizza/ numele unui fel de mâncare local preferat.
- Mănânc orice mi se dă, chiar dacă nu-mi place.
- Îmi place sportul/ fotbalul/ crichetul/ înotul etc.
- Îmi place să mă uit la televizor/ să stau pe internet/ să mă joc pe computer/ să stau pe telefonul meu mobil.
- Petrec prea mult timp uitându-mă la televizor/ stând pe net/ jucându-mă pe computer/ stând pe mobil.
- Uneori mă cert cu părinții mei.
- Uneori îmi este frică să încerc lucruri noi.
- Știu la cine să apelez dacă cineva mă hărțuiește sexual.
- Îmi place să merg la plimbare cu prietenii mei.
- Îmi place să bârfesc/ să fac cumpărături/ să merg la mall.
- Nu le spun prietenilor mei dacă sunt trist.

- Uneori mă simt invidios/ gelos pe alții.
- Pot avea încredere în prietenii mei.
- Pot păstra secrete.
- Uneori mă simt singur.
- De multe ori mă cert pe mine însumi.
- Am pe cineva pe care îl pot admira și imita.
- Știu pe cineva în care am încredere.
- Știu ce vreau de cele mai multe ori.
- Știu ce mi se pare greșit și o exprim/ chiar dacă nu o exprim.

Încheiați exercițiul spunând, de exemplu: *A ști cine sunteți, ce vă place și care sunt valorile voastre este important, deoarece vă va fi mai ușor să vă acceptați limitele și nevoile. A ști cine sunt ceilalți, ce le place și care sunt valorile lor este la fel de important, deoarece vă facilitează acceptarea și cunoașterea limitelor și nevoilor lor.*

### LA CE MĂ PRICEP

**Scop:** Să le permită elevilor să își recunoască propriile capacități și abilități și să primească complimente din partea celorlalți

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Începeți exercițiul explicându-le elevilor că vor scrie o listă cu lucrurile la care se pricep. Cereți-le să scrie clar, deoarece vor arăta lista unui coleg de clasă care va adăuga apoi alte lucruri pe listă, ceea ce știu ei despre abilitățile, capacitățile, cunoștințele și acțiunile prietenului lor.

După aceea, cereți-le elevilor să înceapă să-și scrie listele. Trebuie să noteze tot ceea ce le vine în minte, indiferent dacă este semnificativ sau nesemnificativ, de exemplu: Mă pricep să aștept, să-i ajut pe alții, să citesc, să merg la plimbare, să fiu un bun prieten, la fotbal, la matematică.

Explicați-le elevilor faptul că este foarte important să facă complimente. Acest lucru înseamnă recunoașterea și aprecierea abilităților și talentelor altcuiva. Un compliment este o formă de feedback sincer, care poate ajuta o persoană să se dezvolte și să înțeleagă ceea ce văd și apreciază ceilalți la ea. De asemenea, poate fi dificil pentru cineva să-și vadă propriile trăsături puternice de caracter. În continuare, cereți-le elevilor să facă schimb de liste: fiecare elev îi va da lista sa unui alt elev care îl cunoaște destul de bine. După aceea, cereți-le să adauge pe listă alte lucruri la care știu că se pricepe colegul lor de clasă. Trebuie să-și adauge propriile însemnări pe cealaltă parte a foii de hârtie, și apoi să dea lista înapoi. În continuare, acordați-le timp elevilor să citească lucrurile cu care le-au fost completate listele.

Încheiați exercițiul întrebându-i pe elevi cum s-au simțit când au citit ce a fost adăugat. Alegeți la întâmplare câțiva elevi din clasă care să vă răspundă.

### LA CE VREAU SĂ FIU MAI PRICEPUT

**Scop:** Să-și stabilească obiective realiste elevii și să știe de ce este nevoie pentru a le atinge

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Cereți-le elevilor să se gândească în liniște câteva momente, la lucrurile pe care ar dori să le facă mai bine. Este posibil să vrea să ia note mai bune la școală la o anumită materie; să facă sport mai bine, sau activități recreative, sau hobby-uri, sau jocuri; să-și îmbunătățească abilitățile personale, cum ar fi concentrarea în clasă sau gestionarea timpului; sau să comunice mai mult cu ceilalți despre interesele lor.

Elevilor mai mici li se poate cere să deseneze un lucru la care doresc să se priceapă mai bine, iar elevilor mai în mari să scrie o listă cu trei dintre cele mai importante obiective pentru ei.

Grupați elevii în perechi. Acordați același interval de timp fiecărui elev pentru a discuta despre motivația sa de a fi mai priceput la ceva. De ce vor să fie mai pricepuți la X? Este realist să vrea să fie mai pricepuți la acest lucru? Și ce ar trebui să facă, pas cu pas, pentru a fi mai pricepuți la X?

Ca o etapă suplimentară pentru acest exercițiu, elevilor mai mari li se poate cere să discute despre cum și-ar putea sabota propriile planuri. Cereți-le să se gândească la momentele în care nu au reușit să facă ceva ce au planificat. Ce lucru au făcut care le-a făcut foarte dificilă atingerea scopului? De exemplu, este posibil să fi făcut planuri nerealiste sau să fi preferat să facă activități mai ușoare în locul celor pe care sperau să facă.

Încheiați exercițiul printr-o discuție cu clasa în legătură cu ceea ce pot face elevii pentru a se menține pe drumul cel bun atunci când vine vorba de punerea în aplicare a unui plan.



**A AVEA GÂNDURI INTENSE****Scop:** Să învețe despre monologul interior și gândurile intense**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

Familiarizați elevii cu conceptul de monolog interior. Spuneți: *Aproape toată lumea vorbește cu sine însuși (singur). Adesea, oamenii vorbesc cu ei înșiși atunci când învață ceva nou. Este posibil să vă amintiți că ați vorbit cu voi înșivă (singuri) atunci când ați învățat pentru prima dată să legați un șiret, sau să mergeți cu bicicleta, sau să adunați (numere) sau când ați învățat ceva la alte materii de la școală, sau când ați învățat unele mișcări într-un dans coreografic sau la o oră de educație fizică.*

Cereți-le exemple elevilor cu privire la acest tip de monolog interior (solilocvie).

Oferiți-le încă un exemplu de utilizare a monologului interior în legătură cu luarea deciziilor. Spuneți: *Este posibil să fi observat deja că faceți unele lucruri, cum ar fi: Dacă îmi fac temele acum, termin cu ele, dar dacă ies să mă joc sau mă duc la o plimbare, le pot face mai târziu – sau poate nu le voi face nici atunci!*

Cereți-le exemple elevilor cu privire la acest tip de monolog interior (solilocvie).

Explicați-le elevilor că există un al treilea tip de monolog interior, care înseamnă să vorbești pozitiv sau negativ cu tine însuși. Următorul exercițiu va fi despre monolog interior negativ. Spuneți: *Este posibil să fi făcut acest lucru, atunci când nu v-a reușit ceva sau când ați făcut o greșală și v-ați spus: „A fost vina mea”, sau „Nu sunt niciodată suficient de bun” sau „Oh nu, am făcut-o din nou”.*

Întrebați-i pe elevi dacă recunosc acest tip de monolog interior.

Împărțiți clasa în perechi sau în grupuri mici de elevi și cereți-le să se gândească la câteva exemple de monolog interior negativ tipic, pe care să le discute. Cereți exemple de la toată clasa, și notați între șase și zece răspunsuri cu exemple tipice de monolog interior negativ. Notați pe tablă sau pe flipchart aceste exemple, lăsând loc pentru versiunile pozitive care pot înlocui propozițiile negative. Luați pe rând fiecare exemplu de monolog interior negativ și cereți-le elevilor să vă sugereze o modalitate de a-l schimba într-un monolog interior pozitiv. Acest lucru ajută prin faptul că îi încurajează pe elevi să aibă gânduri intense atunci când sunt supărați, îngrijorați, anxioși sau nu știu ce să facă într-o situație.

Iată câteva exemple:

**Monolog interior negativ**

Nu voi învăța niciodată să fac X

Nu pot să o fac

Nu știu cum să o fac

Întotdeauna pierd

Sunt atât de furios

**Monolog interior pozitiv**

Poate că pot învăța să X dacă exersez mai mult

Pot încerca să o fac

Voi cere ajutor pentru a o face

Pot accepta să pierd – este doar un joc

Știu cum să mă calmez singur

Încheiați exercițiul sugerându-le elevilor să încerce tehnica de a gândi gânduri intense și să observe dacă funcționează pentru ei.

**O SCRISOARE DE LA MINE PENTRU MINE (PENTRU ELEVII MAI MARI)****Scop:** Să învețe elevii să reflecteze în scris**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri, o tablă sau flipchart cu întrebările din listă (a se vedea întrebările de la punctele de mai jos)**Notă pentru profesori:**

În unele culturi, tradiția orală este preferată tradiției scrise. Dacă acesta este cazul dumneavoastră, adaptați exercițiul în funcție de ce se potrivește mai bine culturii și tradiției respective.

Începeți exercițiul explicându-le elevilor că scrisul este un mod de a se asculta pe ei înșiși. Multor oameni le place să țină un jurnal sau să ia notițe atunci când au o decizie de luat sau au de rezolvat o provocare sau o dilemă.

A scrie despre experiențele și gândurile proprii poate ajuta la obținerea unei perspective și a unei clarități asupra situației; poate ajuta, de asemenea, la formarea de idei în legătură cu modul de acțiune. Scrisul este o modalitate de a procesa ceea ce se întâmplă. A ține un jurnal este o modalitate excelentă de a observa cum vă descurcați, ce moduri ați găsit de a face față provocărilor și a le depăși, și pentru a vă sărbători succesele.

Cereți-le elevilor să se gândească la o experiență recentă la care și-au dat seama că încă se gândesc. În continuare, cereți-le să petreacă puțin timp analizând individual întrebările de pe tablă sau de pe flipchart și apoi să își noteze răspunsurile.

- Ce s-a întâmplat?
- Cum mă simt în legătură cu ce s-a întâmplat?
- Ce am părere am avut despre ce s-a întâmplat?
- Care au fost reacțiile mele la ceea ce s-a întâmplat?

- Ce am învățat din ceea ce s-a întâmplat?
- Dacă s-ar întâmpla ceva asemănător cu un prieten, ce l-aș sfătui pe acesta să facă?

Discutați cu clasa dacă faptul că elevii au scris despre experiență le-a schimbat gândurile și emoțiile despre ceea ce s-a întâmplat. S-a schimbat ceva pentru ei prin exercițiul de scriere?

Dacă unii dintre elevi au găsit acest mod de a scrie util, sugerați-le să facă acest lucru de două sau trei ori în următoarea săptămână, pentru a afla dacă funcționează pentru ei. În acest caz, pot folosi aceleași întrebări sau pot găsi o altă metodă, care li se potrivește mai bine.

## ENERGIE ȘI POFTĂ DE VIAȚĂ (PENTRU ELEVII MAI MARI)

**Scop:** Să fi conștienți elevii de sursele de energie și cum să le folosească

**Materiale:** Niciunul

### Notă pentru profesori:

Acest exercițiu este pentru elevii mai mari, pentru a le permite să reflecteze asupra abilităților și aptitudinilor pe care le au, care le dau energie și poftă de viață.

Cereți-le elevilor să se grupeze în perechi. Perechile vor decide cine să fie A și cine să fie B. Explicați-le că sunt trei întrebări la care trebuie să răspundă, și pot alege dacă vor să-și scrie răspunsurile sau să le discute împreună.

Cereți-i lui A să-i adreseze pe rând fiecare întrebare lui B. B va răspunde spunând „Când eu...” și va completa propoziția pe baza propriei experiențe. Pot fi date până la trei răspunsuri pentru fiecare întrebare.

Când te simți cel mai plin de viață și cel mai creativ?

Când eu..., Când eu..., Când eu...

Ce valori pui în practică atunci când te simți în viață și creativ?

Când am făcut..., Când am făcut..., Când am făcut...

Cum poți folosi aceste principii sau valori în alte domenii ale vieții tale?

Când eu..., Când eu..., Când eu...

Cereți-le perechilor să discute despre cum a fost când au făcut exercițiul și cereți de la toată clasa un feedback scurt.

## Încheierea temei **Mă ascult pe mine însumi**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.



## Tema 7

## Mă pot calma singur

## Prezentarea temei

A ști cum să ne calmăm singuri este o abilitate crucială de viață pentru orice grupă de vârstă. Această temă se concentrează pe modul în care ne putem gestiona stresul și ne putem calma (relaxa). Elevii care sunt capabili de a fi calmi în situații dificile au parte de anumite beneficii. Ei își dau seama că sunt mai capabili să analizeze o situație și să decidă cu privire la cel mai bun curs de acțiune. Dacă rămân într-o stare de stres sau de agitație ridicată, capacitatea lor de a gândi limpede este afectată. O explicație ușor de înțeles pentru elevi este că atunci când nivelul lor de stres este ridicat, gândirea li se întunecă. În același timp, s-ar putea să nu-și dea seama că nu gândesc limpede. Tehnica de înfruntare a grijilor prezentată în activitățile de aici s-a dovedit a fi utilă pentru elevii mai mari, permițându-le să beneficieze de sistemul educațional.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## CEVA FRUMOS CE S-A ÎNTÂMPLAT

**Scop:** Să învețe elevii să se concentreze pe amintiri frumoase

**Materiale:** Niciunul sau o minge (reală sau imaginară)

Începeți exercițiul cerându-le elevilor să se gândească la un lucru bun pe care l-au experimentat recent. Acest lucru ar putea fi ceva ce s-a întâmplat săptămâna anterioară, cu o zi înainte sau în aceeași zi, în funcție de cât de des folosiți acest exercițiu.

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând în picioare, apoi unul dintre ei va arunca o minge reală sau imaginară unui alt elev. Când acest elev prinde mingea, le va spune tuturor despre experiența sa pozitivă recentă. Alternativ, luați pe rând fiecare elev și cereți-i să vă spună tuturor despre experiența sa pe scurt, în două propoziții.

Întrebați-i pe elevi cum îi face să se simtă când li se amintește de un lucru bun pe care l-au experimentat.

Încheiați exercițiul rezumând ceea ce s-a spus. Sugerați-le elevilor că pot folosi această tehnică de memorare a amintirilor bune atunci când sunt supărați, de exemplu, sau chiar în orice moment al zilei.

## EU TREBUIE SĂ... AM OCAZIA SĂ

**Scop:** Să-și contureze elevii situațiile într-un mod relaxant

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri, dacă este necesar

Începeți exercițiul explicând că atunci când oamenii au multe de făcut, este ușor să se simtă copleșiți și stresați. Spuneți: *Un mod de a vă calma singuri este să schimbați unele dintre cuvintele pe care le folosiți. Când schimbați modul în care spuneți ceva, vă poate ajuta să schimbați modul în care vă simțiți în legătură cu ceva de care vă temeți.* Folosiți câteva exemple pentru a le arăta elevilor cum ar putea funcționa acest lucru:

- În loc să gândiți și să spuneți: „Trebuie să-mi fac tema la matematică”, spuneți: „Am ocazia să-mi fac tema la matematică.”
- În loc să gândiți și să spuneți: „Trebuie să mătur podeaua”, spuneți: „Am ocazia să mătur podeaua”.

## Pentru elevii mai mici:

Cereți-le elevilor să formeze un cerc, stând în picioare. După aceea, cereți-le elevilor să spună cu voce tare, pe rând, un lucru pe care trebuie să-l facă în acea săptămână. „Trebuie să...” Elevul și restul clasei spun: „Ai ocazia să...” și așa mai departe.

**Pentru elevii mai mari:**

Cereți clasei să scrie „Eu trebuie să” și să noteze între și trei cinci lucruri, sarcini casnice sau alte sarcini pe care trebuie să le facă. Cereți-le elevilor să se uite la listele lor și să observe cum îi face să se simtă văzând sarcinile casnice sau celelalte sarcini enumerate. În continuare, cereți-le să formuleze diferit ce au scris, astfel: „Am ocazia să” și să noteze între trei și cinci lucruri pe care cred că au ocazia să le facă. Cereți-le elevilor să se uite la listele lor și să observe cum îi face să se simtă văzând sarcinile casnice sau celelalte sarcini pe care au ocazia să le facă.

**APELEAZĂ LA UN PRIETEN CÂND AI NEVOIE DE AJUTOR PENTRU A TE CALMA**

**Scop:** Să le permită elevilor să știe cum să ceară ajutor pentru a se calma

**Materiale:** Niciunul

Cereți-le elevilor să se grupeze în perechi. Cereți-le perechilor să se gândească la o situație obișnuită din viața lor care i-ar putea supăra puțin, dar asigurați-vă că alegeți una care nu este foarte gravă. Exercițiul constă în a se gândi la ceea ce i-a ajutat să se calmeze în această situație.

Când sunt gata toți elevii, cereți-le perechilor să-și împărtășească unul altuia ce l-a supărat și ce l-a ajutat să se calmeze. În continuare, cereți-le să-și imagineze că sunt supărați, pe rând, și să-și roage partenerul să-i ajute să se calmeze.

Încheiați exercițiul discutând cu clasa despre cum poate cere ajutor o persoană când este supărată.

**ÎNFRUNTAREA GRIJILOR (PENTRU ELEVII MAI MARI)**

**Scop:** Să învețe elevii să-și înfrunte în mod constructiv grijile

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Explicați-le elevilor că, în timpul pandemiei și după aceasta, au existat multe motive de îngrijorare. Este firesc să fim îngrijorați în situații precum cea a pandemiei, în care au existat și pot exista încă multe necunoscute. Dacă ne concentrăm pe problemele care ar putea sau nu să se întâmple în viitor, ne va crește nivelul de îngrijorare sau anxietate. Acest lucru îngreunează învățarea, pentru că atunci când ne gândim în mod constant la o grijă, mintea noastră este ocupată.

Explicați-le elevilor că un mod de a-și înfrunta grijile este de a stabili când să își facă griji folosind „timpul programat pentru griji”. Explicați-le că își pot programa 15 minute pe zi pentru ei înșiși, de exemplu, în care să se concentreze asupra grijilor lor. Dacă grijile apar în alte momente ale zilei, ei își pot aminti că vor putea să se ocupe de acestea mai târziu.

În continuare, explicați tehnica. Spuneți: *În acest exercițiu vom identifica unele dintre grijile pe care le aveți și vom decide ce să faceți în legătură cu ele. Acest lucru înseamnă că trebuie să aflăm care sunt grijile pe care este posibil să le controlăm. De asemenea, ne vom gândi când ar fi cel mai bine să aveți un timp programat pentru griji.*

Cereți-le elevilor să ia o foaie de hârtie și să o împartă în trei coloane (a se vedea exemplul de mai jos). În prima coloană, trebuie să scrie două sau trei griji minore care se află în zona lor de control. În a doua coloană, trebuie să scrie ce ar face în legătură cu fiecare grijă și când ar face acest lucru. În a treia coloană, dacă simt că au nevoie de mai mult timp să se gândească la grija pe care au descris-o, trebuie să scrie când ar fi cel mai bun moment pentru a stabili „timpul programat pentru griji”.

Un exemplu de grijă	Un exemplu despre ce să fac și când	Un exemplu de perioadă de timp în care aș putea programa și folosi un „timp pentru griji”
<p>Nu am cum să iau note bune la examene pentru că am lipsit atât de mult timp de la școală</p> <p>Nu am suficient timp să învăț pentru examenul de săptămâna viitoare</p> <p>Ce studii să urmez după ce iau examenul</p>	<p>Îi cer profesorului să-și aloce puțin timp pentru a ne spune care sunt, mai exact, paginile pe care trebuie să le studiem pentru examen și care sunt ajustările care vor fi făcute</p> <p>Nu mă uit la televizor sau pe YouTube și folosesc timpul pentru a studia în următoarele trei zile</p>	<p>Mi-aș putea aloca zece minute după cină pentru „timp pentru griji”</p>

După exercițiu, alegeți câțiva elevi care să vă împărtășească grijile lor și cum și când le vor înfrunta. Întrebați-i cum s-au simțit când au decis ce să facă în legătură cu grija și când să facă acest lucru. Este acesta un plan realist?

Întrebați dacă vreun elev vrea să își înfrunte grija mai târziu, când este „timpul său programat pentru griji”.

Sugerați-le elevilor ca atunci când observă că se gândesc la o grijă, este bine să o scrie undeva, și să se gândească la ce să facă în legătură cu ea și când să o înfrunte. Dacă este necesar, ar fi util să-și aloce puțin timp din programul zilnic pentru a se gândi mai mult la aceasta.

**CALMARE...****Scop:** Să-și dezvolte elevii o serie de metode prin care se pot calma**Materiale:** Tablă, flipchart sau foi de hârtie și pixuri**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu încurajează elevii să găsească metode de a se calma atunci când sunt supărați. Asigurați-vă că acestea includ tehnici fizice, sociale și cognitive.

Începeți exercițiul explicându-le elevilor că acesta este un exercițiu calmant și relaxant, care va fi făcut în liniște.

Cereți-le elevilor, pentru început, să observe cum se simt în acel moment. După aceea, cereți-le să se uite prin clasă și să observe cu atenție tot e acolo, de exemplu băncile, pereții, tabla sau culorile hainelor pe care ei sau ceilalți le poartă. Trebuie să observe trei lucruri diferite în clasă.

În continuare, cereți-le să asculte sunetele din clasă, acordându-și suficient timp pentru a identifica exact care sunt sunetele pe care le aud. Trebuie să observe trei sunete diferite din jurul lor.

În final, cereți-le să observe trei lucruri concrete pe care le pot simți cu corpurile lor atunci când interacționează cu lumea exterioară. Aceste lucruri pot fi: locul unde brațele li se sprijină de bancă, sau mâna în care țin pixul (dacă e cazul), sau degetele cu care ating o foaie de hârtie sau o tastatură (dacă e cazul), sau picioarele, care le sunt pe podea, sau părul care le atinge fața. Acordați-vă un minut sau două pentru a încheia perioada de liniște, iar apoi cereți-le elevilor să reflecteze asupra a ceea ce tocmai au făcut.

Întrebați-i cum i-a făcut să se simtă acest scurt exercițiu. Au observat vreo schimbare în ei înșiși față de cum erau înainte de a începe exercițiul?

Întrebați-i dacă vreunul dintre ei s-a supărat vreodată când i s-a spus să se calmeze. Alegeți la întâmplare câțiva elevi care să povestească clasei despre situații în care li s-a spus să se calmeze. A ajutat? Știau ce puteau să facă pentru a se calma? Explicați-le că toată lumea simte supărare din când în când și că este foarte important să știe ce să facă pentru a se calma.

Cereți-le elevilor să vă sugereze metode bune de calmare. Puteți lăsa elevii să își creeze propria listă de idei, sau puteți să creați o listă cu metode de calmare împreună cu clasa. Asigurați-vă că elevii includ următoarele tehnici:

- Gândește-te la altceva
- Folosește tehnica STOP
- Numără până la zece
- Numără descrescător din 7 în 7, sau din 17 în 17, pornind de la 1000
- Scrie despre ce s-a întâmplat atunci când te-ai supărat și ce se poate face în această privință
- Respiră adânc de câteva ori
- Distanțează-te de situația care te-a supărat
- Ia o pauză
- Mergi la plimbare cu un prieten
- Ascultă muzică și dansează
- Roagă un prieten să te țină de mână, pentru a te ajuta să te calmezi

Menționați și următoarele idei, dacă elevii nu le-au menționat:

- Observă lucruri din mediul înconjurător și spune-le pe nume lucrurilor concrete pe care le vezi, le auzi sau le atingi
- Pune-ți un cub de gheață în gură – dacă este disponibil
- Mușcă dintr-un ardei iute – nu este recomandat pentru elevii mai mici
- Folosiți tehnicile așa cum sunt descrise în capitolul introductiv:
  - Exercițiul „Guma de mestecat”
  - Exercițiul „Îmbrățișarea de sine”
  - Grounding - „Împământare spirituală”

## TEHNICA STOP

Tehnica STOP poate ajuta la îndepărtarea gândurilor care provoacă îngrijorare, cel puțin pentru o vreme, și poate oferi o pauză foarte necesară de la gândul constant la o grijă. Când o persoană este stresată, are adesea gânduri tulburătoare care nu o lasă în pace. Tehnica STOP îi permite acestuia să ia o pauză, astfel încât gândurile să fie „redușe la tăcere” și alungate pentru o perioadă de timp. Acest lucru îi ajută pe elevi să-și întoarcă atenția de la gândurile negative sau de la un monolog interior negativ către un monolog interior pozitiv.

### Instrucțiuni:

1. Când deveniți conștienți de un gând deranjant, spuneți STOP, fie cu voce tare, fie în șoaptă.
2. Dacă vă gândiți în continuare la fel, spuneți din nou STOP. Probabil va trebui să repetați acest lucru de mai multe ori la început, la intervale din ce în ce mai mari.
3. Imaginați-vă indicatorul rutier STOP atunci când spuneți STOP gândului, dacă acest lucru vă ajută.

## CUTIA GRIJILOR

**Scop:** Să învețe elevii o tehnică de a-și „parca” grijile

**Materiale:** O cutie frumoasă (din orice material ales de clasă), bilețele autoadezive și creioane

Arătați-le elevilor cutia și spuneți-le că este o „cutie a grijilor”. Explicați-le că a avea o astfel de cutie este o metodă bună de a pune grijile deoparte și de a le „parca” pentru o vreme, ori de câte ori cineva simte această nevoie.

Cereți clasei să înceapă exercițiul prin a scrie o grijă minoră tipică pe un bilețel autoadeziv, pe care să îl împătorească. Această grijă ar trebui să fie una pe care o pot avea fie ei, fie un prieten de aproximativ aceeași vârstă. Cereți clasei exemple de griji care pot fi puțin tulburătoare. După aceea, alocați suficient timp pentru ca fiecare elev să se gândească la o grijă minoră pe care el însuși o are în acel moment. Cereți-le elevilor să o scrie pe un bilețel autoadeziv. După ce toate bilețelele autoadezive au fost împăturate, mergeți prin clasă cu cutia grijilor și cereți-le elevilor să își pună bilețelele acolo.

În funcție de clasă, formați perechi sau grupuri mici de elevi, sau lăsați toată clasa să lucreze împreună.

Scoateți un bilețel autoadeziv din cutia grijilor și citiți-l clasei. Asigurați-vă că scrisul de pe bilețel nu poate fi văzut de elevi și nu citiți cu voce tare detaliile prin care autorul bilețelului ar putea fi identificat, astfel încât acea grijă să nu poată fi atribuită unui anumit elev din clasă. Cereți perechilor, grupurilor sau clasei să discute:

- Cum v-ați simți să aveți această grijă?
- Ce l-ar putea ajuta pe un prieten care are această grijă?
- Cine l-ar putea ajuta?
- Dacă cineva din clasă a avut aceeași grijă, ce l-a ajutat să-și înfrângă această frică sau să o gestioneze?

Închideți cutia grijilor și explicați-le copiilor că grijile pot rămâne acolo până când clasa va dori să discute din nou despre griji și despre cum să le înfrângă. Spuneți-le elevilor că pot folosi cutia grijilor pentru orice fel de griji pe care le-ar putea avea. Când ajung dimineața în clasă, pot să pună în cutie, mintal sau la propriu, un bilețel cu grijile lor, pe care să-l ia la finalul zilei, înainte de a pleca acasă. Acasă, la ora de culcare, dacă un lucru îi frământă când încearcă să adoarmă, ei pot pune acea grijă în cutia imaginară a grijilor, care se află în afara dormitorului lor.

**SCHIMBĂ CANALUL****Scop:** Să învețe cum să se calmeze mintal**Materiale:** Niciunul

Dați următoarele instrucțiuni:

- Imaginați-vă că vă uitați la un ecran precum cel al unui telefon mobil, laptop sau televizor.
- Imaginați-vă că vedeți animalul vostru preferat pe ecran.
- Puteți face imaginea mintală a animalului mai mare?
- Puteți face imaginea mintală a animalului mai mică?
- Puteți face culorile mai intense?
- Puteți face culorile mai stinse?
- Puteți schimba imaginea la un alt canal și să urmăriți emisiunea voastră TV preferată?

În cazul în care constatați că elevilor le place acest exercițiu, dați-le și alte exemple prin care să exerseze. Elevilor li se poate cere să se gândească la o grijă pe care o au, astfel:

- Imaginați-vă o imagine a unei griji pe un ecran.
- Puteți face imaginea mintală a grijii mai mare?
- Puteți face imaginea mintală a grijii mai mică?
- Puteți face culorile mai intense?
- Puteți face culorile mai stinse?
- Puteți schimba imaginea la un alt canal și să urmăriți altceva?

Explicați-le elevilor că pot folosi această tehnică atunci când un gând tulburător le vine în minte. Pot pur și simplu să își imagineze că acel gând e pe un ecran sau la un post de radio. Pot schimba canalul, alegând altceva. Pot exersa acest lucru de mai multe ori, până când acel gând tulburător dispare.

**NUMĂRAREA RESPIRAȚIILOR DE LA CINCI LA ZERO****Scop:** Să învețe elevii o tehnică de respirație pentru calmare**Materiale:** Niciunul

Dați clasei următoarele instrucțiuni:

- *Stați în șezut cu spatele drept, într-o poziție relaxată. Închideți-vă ușor ochii sau priviți în gol. Puneți-vă picioarele pe podea. Observați cum vă susține podeaua picioarele și cum scaunul pe care stați vă susține posteriorul.*
- *Îndreptați-vă atenția către respirație. Observați de fiecare dată când inspirați și expirați. Lăsați-vă gura să se deschidă puțin și eliberați tensiunea din limbă și din maxilar.*
- *Numărați descrescător la fiecare expirație. Inspirați și la prima expirație spuneți-vă în gând „cinci”. La următoarea expirație, spuneți-vă în gând „patru” și continuați tot așa până la zero. Toată lumea pierde șirul când folosește această numărătoare inversă, iar când se întâmplă acest lucru, trebuie doar să reveniți la cinci și să începeți din nou.*
- *Vă voi da două minute să respirați conștient în timp ce numărați descrescător de la cinci la zero, și nu vă voi vorbi.*
- *Acum este timpul să încheiați exercițiul și să vă îndreptați atenția înapoi la clasă.*
- *Întindeți-vă sau căsați, dacă simțiți nevoia.*

Întrebați clasa cum a fost să facă un scurt exercițiu de relaxare. Explicați-le elevilor că s-ar putea să se simtă relaxați datorită activării sistemului lor de odihnă, refacere și relaxare. Acesta este un bun exercițiu pentru a-i adormi chiar și pe elevii mai mici.

**Încheierea temei Mă pot calma singur**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.





## Tema 8

## Pot fi asertiv (încrezător în mine)

## Prezentarea temei

A învăța să fie asertivi (încrezători în sine) îi ajută pe elevi să afle ce își doresc, cum să ceară ceea ce doresc într-un mod care îi respectă pe ceilalți și cum să negocieze în mod pașnic. A se comporta asertiv îi ajută pe elevi să evite să fie agresivi față de ceilalți sau să se comporte într-un mod pasiv sau supus. Asertivitatea înseamnă și apărarea propriilor drepturi, respectând în același timp drepturile celorlalți.

**Notă pentru profesori:** În unele culturi, asertivitatea nu este recunoscută ca fiind un lucru pozitiv pentru toate categoriile de gen și vârstă. Exercițiile din cadrul acestei teme trebuie adaptate culturii și tradițiilor locale. Atunci când facilitează exercițiile din această secțiune, profesorii trebuie să ia în considerare toate restricțiile în vigoare cu privire la distanțele fizice de siguranță, necesare între elevi din cauza COVID-19.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## A FI ASERTIV, PASIV SAU AGRESIV

**COMPORAMENT ASERTIV** Un mod de comunicare a emoțiilor, a gândurilor și a credințelor într-un mod deschis și onest, care îi respectă pe ceilalți și nu le încalcă drepturile. Un comportament asertiv denotă faptul că persoana își respectă propriile drepturi și respectă și drepturile celorlalți.

**COMPORAMENTUL SUPUS/ PASIV**

Un mod de comunicare a emoțiilor, a gândurilor și a credințelor într-un mod ascuns, spășit sau umil, astfel încât ceilalți să le ignore cu ușurință. Un comportament supus denotă faptul că persoana nu își respectă propriile drepturi, dar respectă drepturile celorlalți.

**COMPORAMENTUL AGRESIV** Un mod de comunicare a emoțiilor, a gândurilor și a credințelor într-un mod agresiv, depreciativ, adesea nepotrivit și care încalcă drepturile celorlalți. Un comportament agresiv denotă faptul că persoana își respectă propriile drepturi, dar nu respectă drepturile celorlalți.

**CE ESTE ASERTIVITATEA?****Scop:** Să se familiarizeze elevii cu conceptul de asertivitate**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere**Notă pentru profesori:**

Profesorii pot familiariza elevii cu conceptul de asertivitate în moduri diferite, în funcție de maturitatea elevilor din clasă.

Deschideți subiectul folosind exemple din viața cotidiană, de exemplu întrebând clasa: *Mi-am uitat pixul azi, cum aș putea cere un pix într-un mod asertiv?* sau *Am nevoie de ajutor să duc cărțile la bibliotecă. Care ar fi un mod bun și asertiv de a cere ajutor pentru acest lucru?* sau *Care ar fi un mod asertiv prin care un elev i-ar putea spune profesorului său că nu și-a putut face tema, din cauză că cineva din familia sa s-a îmbolnăvit?*

Verificați dacă elevii înțeleg ce înseamnă noțiunile de a fi asertiv și a se comporta asertiv. Faceți împreună un brainstorming de idei și scrieți sugestiile pe tablă sau pe flipchart.

Rezumați ce s-a spus și verificați dacă mai este ceva de adăugat, spunându-le elevilor că au menționat multe aspecte importante ale comportamentului asertiv și dându-le exemple de pe flipchart.

**MERSUL ASERTIV, AGRESIV ȘI PASIV****Scop:** Să experimenteze elevii diverse moduri fizice de a se comporta asertiv, agresiv și supus (servil)**Materiale:** Niciunul

Cereți-le elevilor să iasă din bănci și să se plimbe liber prin spațiul alocat. După aceea, cereți-le să se plimbe astfel încât singura lor preocupare să fie să le facă loc celorlalți. Ar trebui să fie foarte atenți la ceilalți elevi și să încerce să nu le stea în cale. În timp ce continuă să se plimbe astfel, cereți-le să observe cum acest lucru influențează modul în care se simt atunci când fac loc pentru ceilalți mai degrabă decât pentru ei înșiși.

În continuare, cereți clasei să se plimbe într-un mod îndrăzneț și agresiv. Trebuie să se plimbe prin spațiul respectiv gândindu-se doar la ei și să nu ia în considerare nevoile celorlalți. Cereți-le să observe cum se simt făcând acest lucru.

După aceea, cereți-le elevilor să se miște astfel încât să aibă grijă să păstreze o distanță adecvată și să nu se lovească de ceilalți și, în același timp, să le acorde celorlalți spațiu și drept de trecere. Cereți-le să observe cum se simt când se plimbă astfel.

Încheiați exercițiul cerându-le elevilor să se oprească și să formeze perechi cu un coleg din apropiere. Cereți-le să discute despre diversele tipuri de comportament pe care le-au încercat. Alegeți câțiva elevi care să-și exprime opiniile despre exercițiu în fața clasei.

**SPAȚIUL PERSONAL****Scop:** Să definească elevii spațiul personal și să învețe unde sunt limitele**Materiale:** Fișe pregătite cu instrucțiunile menționate mai jos

Prezentați conceptul de spațiu personal întrebând elevii din clasă despre ce au observat în legătură cu distanța la care stau oamenii unul de altul, în picioare sau așezați pe scaune.

Adresați întrebări relevante contextului despre spațiul personal, de exemplu:

- Dacă ați vorbi cu un coleg de clasă, cât de aproape ați sta unul de celălalt?
- Dacă ați vorbi cu un profesor, cât de aproape ați sta unul de celălalt?
- Dacă ați vorbi cu asistenta medicală a școlii, cât de aproape ați sta unul de celălalt?
- Dacă ați vorbi cu un frate sau cu o soră, cât de aproape ați sta unul de celălalt?
- Dacă ați vorbi cu un membru apropiat al familiei, cât de aproape ați sta unul de celălalt?

Cereți-le elevilor să se ridice în picioare și să își țină brațele întinse în fața lor, la nivelul umerilor, strângând pumnul sau arătându-le palmele celorlalți, după caz, în funcție de context. Spuneți-le că, în multe țări, aceasta este distanța personală pe care o păstrează oamenii atunci când abordează pe cineva pe care nu-l cunosc bine. Întrebați-i care e distanța personală din regiunea lor.

Prietenii apropiați și familia pot intra, de obicei, în spațiul personal al unei persoane. De regulă, băieții și fetele, bărbații și femeile, păstrează o distanță mai mare între ei.

Spuneți-le elevilor din clasă că vor experimenta cu limitele personale. Grupați-i în perechi și lăsați-i să decidă cine să fie A și cine să fie B. A și B se ridică în picioare, iar A se poziționează față în față cu B, la o distanță de șase până la zece metri. B va merge către A, iar A îi va spune „stop” lui B când acesta intră în spațiul personal al lui A.

B merge înapoi la punctul de plecare, iar după aceea va porni din nou către A, reprezentând pe rând următoarele categorii, de exemplu:

- Un prieten de la școală de același gen
- Cineva cu cinci ani mai mare și de gen opus
- Dirigintele
- Un părinte
- Un frate sau o soră

În fiecare caz, cereți-i lui A să-și ridice mâinile ca semnal de oprire sau să zică „stop”, pentru a-i indica persoanei care se apropie că a ajuns la limita personală

În continuare, schimbați rolurile, astfel încât și B să poată testa diverse distanțe asociate cu spațiul personal.

Încheiați exercițiul printr-o discuție despre ceea ce pot face elevii pentru a-și păstra spațiul personal și ce să facă în cazul în care cineva îl invadează. Ce metode de păstrare a spațiului personal există? Ce lucruri utile îi pot fi spuse unei persoane care invadează spațiul personal?

Acest exercițiu se poate face și combinând spațiul personal cu emoțiile de bază. Astfel, când abordează pe cineva, elevii pot exprima diverse emoții de bază, pentru a vedea impactul acestora asupra spațiului personal.

### INVADAREA SPAȚIULUI PERSONAL AL UNEI PERSOANE

**Scop:** Să știe elevii cine poate fi de ajutor atunci când o persoană invadează spațiul personal al unei alte persoane

**Materiale:** Niciunul

Unele invadări ale spațiului personal vor fi percepute ca fiind foarte grave și tulburătoare. Discutați cu clasa ce tipuri de invadări ar putea fi resimțite ca fiind prea invazive. Țineți cont că acestea pot include invadări digitale, pe telefon sau computer, cum ar fi să se primească mesaje nedorite sau emailuri de natură sexuală.

Menționați cât mai multe moduri de invadare a spațiului personal pe care le-ar putea experimenta elevii și identificați persoanele la care pot apela pentru ajutor.

Explicați-le că este dificil pentru un elev sub 18 ani să treacă printr-o astfel de experiență. Acest lucru îi poate face pe elevi să le fie rușine de ei înșiși, chiar dacă nu a fost vina lor. Discutați cum pot să-și sprijine un prieten care se confruntă cu o invazie a spațiului personal, pentru a-l ajuta să răspundă asertiv.

### A SPUNE NU UNUI PRIETEN

**Scop:** Să exerseze elevii moduri de a spune nu

**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

Cereți clasei să propună sugestii pentru situații în care le-ar fi dificil să refuze ceea ce le cere un prieten. Împreună cu clasa, faceți o clasificare a sugestiilor, de la cea mai ușoară la cea mai dificilă, pe tablă sau pe flipchart.

Alegeți doi voluntari care să interpreteze un scurt joc de rol în fața clasei, despre cea mai ușoară situație. Înainte ca jocul de rol să înceapă, vorbiți separat cu elevul care va cere ceva prietenului său și instruiți-l să insiste și să acționeze mai agresiv. Celălalt elev va spune nu, și poate fi instruit să facă acest lucru fie într-un mod agresiv, fie într-unul asertiv, fie într-unul pasiv/ supus. După ce au terminat jocul de rol, cereți-le elevilor să aprobe (ridicând degetul mare în sus) răspunsurile cele mai asertive și să le dezaprobe (lăsând degetul mare în jos) pe cele mai supuse sau pasive. Mulțumiți elevilor care au jucat jocul de rol și discutați pe scurt despre moduri bune prin care se poate răspunde cererii prietenului din jocul de rol.

Dacă timpul vă permite, mai faceți câteva jocuri de rol în același fel, sau în perechi. Dacă elevii nu au menționat aspectul genului și vârstei din aceste situații, aveți opțiunea ca după fiecare joc de rol să întrebați: Dacă acel prieten ar fi fost un bărbat cu cinci ani mai mare, cum ar afecta acest lucru modul în care a răspuns cealaltă persoană? Coordonați o discuție despre ce a făcut bine grupul, întrebând sau negociind pentru o nevoie sau un drept. Dacă e posibil, legați acest lucru de principalele preocupări din viața cotidiană a elevilor din clasă.

## Încheierea temei Pot fi asertiv (încrezător în mine)

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 9

## Pot rezolva conflicte

## Prezentarea temei

Conflictul poate însemna pentru noi multe lucruri diferite. Poate fi o neînțelegere minoră între doi prieteni, pe care unul o ia ca atare, iar celălalt o vede ca pe un conflict neplăcut. Conflictele sunt parte a vieții de zi cu zi a tuturor. Conflictele sunt frecvente și nu pot fi evitate. De aceea, este folositor pentru noi toți să învățăm despre conflicte și cum să le gestionăm. Uneori, cea mai bună alegere este evitarea unui conflict, alteori poate fi mai bine să se aștepte până mai târziu pentru a rezolva conflictul, iar în unele cazuri conflictul nu poate fi evitat.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## SIMON SPUNE „TE ROG”

**Scop:** Să se promoveze concentrarea și să înțeleagă elevii importanța faptului de a fi politicos

**Materiale:** Niciunul

Profesorul sau persoana desemnată să dea instrucțiuni va sta în fața clasei. Ace(a)sta va fi coordonatorul exercițiului, dând câte o instrucțiune pe rând, într-un ritm convenabil pentru clasă.

Explicați-le elevilor că trebuie să copieze mișcările persoanei care dă instrucțiuni dacă aud: „Simon spune: te rog”, dar nu trebuie să se miște dacă aud: „Simon spune: ...” De exemplu, „Simon spune: **te rog** flutură din mâini”, în loc de „Simon spune: flutură din mâini”.

În următorul etapă, persoana care dă instrucțiuni face mișcarea în timp ce dă instrucțiunile. Elevii trebuie să asculte cu atenție și să se miște doar dacă o aud spunând „te rog”...

După exercițiu, discutați cu elevii din clasă:

- cum să fie politicoși când cer ajutorul altora sau vor să obțină favoruri acasă
- cum se simte o persoană și cum reacționează când e rugată frumos sau nu
- dacă au exemple de situații în care politețea a ușurat interacțiunile sociale
- dacă sunt de părere că este posibil să fii politicos când alții sunt nepoliticoși.

Rezumați și includeți următoarele puncte, dacă nu au fost menționate de elevi:

- comportamentele politicoase influențează bunăstarea în clasă și în viața cotidiană
- când o persoană este tratată politicos se simte respectată
- politețea face ca oamenii să urmeze mai ușor instrucțiunile
- folosirea unor maniere și a unui limbaj politicos poate calma unele situații și poate îmbunătăți starea de spirit a celorlalți.

**A CERE ȘI A SPUNE NU**

**Scop:** Să recunoască elevii diverse metode de a cere ceva și de a refuza o cerere

**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere, un pix, o carte sau orice alt obiect

Începeți exercițiul spunând: *A cere ajutorul unui prieten sau o favoare din partea acestuia poate fi dificil, la fel cum este și să refuzi o cerere de ajutor sau o favoare. Acesta este un exercițiu prin care încercăm diverse moduri de a cere și de a spune nu, pentru a afla ce funcționează cel mai bine.*

Cereți clasei să se grupeze în perechi. Perechile vor decide cine să fie A și cine să fie B. A alege un obiect mic, cum ar fi un pix sau o carte, care reprezintă ceva ce ei vor să păstreze, dar pe care B chiar și-l dorește foarte mult. Explicați-le elevilor că A trebuie să păstreze obiectul, refuzând aproape orice cerere venită din partea lui B, cu excepția cazului în care B reușește să îl convingă să i-l dea. B va folosi toate metodele care îi vin în minte pentru a obține acel obiect.

Scopul exercițiului pentru A este de a explora moduri de a refuza o cerere și, de asemenea, de a experimenta posibilitatea ca B să reușească să-l convingă să-i dea obiectul. Scopul exercițiului pentru B este de a explora moduri de a-l convinge pe A să-i dea obiectul și, de asemenea, de a găsi o modalitate eficientă pentru a face acest lucru.

Înainte de a începe exercițiul, acordați-le câteva momente să se gândească: cum va refuza A cererile numeroase pe care le va face B și cum va face B aceste cereri? Ce l-ar putea convinge pe A să dea obiectul? În continuare, cereți-le perechilor să facă exercițiul.

Încheiați exercițiul printr-o discuție cu clasa despre acesta, sau cereți-le perechilor să discute împreună despre experiența lor, folosind întrebările de aici:

- Ce metode a folosit B pentru a cere obiectul?
- Sunt acestea aceleași metode pe care B le folosește în viața de zi cu zi pentru a obține ceva de la o altă persoană?
- Cum a fost pentru A să spună nu de fiecare dată când B i-a cerut acel obiect?
- Dacă A i-a dat obiectul lui B, ce l-a convins pe A să dea obiectul?

Încheiați exercițiul prin a cere clasei să se gândească la strategii utile pentru a cere și a negocia. Care sunt cele mai bune strategii pentru a obține ceva de care aveți nevoie, într-un mod care respectă drepturile celorlalți? Notați strategiile pe tablă sau pe flipchart și asigurați-vă că următoarele sunt incluse:

- rămâneți calmi
- cereți într-un mod respectuos
- explicați motivele pentru care doriți obiectul
- înțelegiți motivele pentru care cealaltă persoană vrea să păstreze obiectul.

**LIMBAJUL CORPULUI ȘI CUVINTELE FOLOSITE CÂND ÎNCEP CONFLICTELE**

**Scop:** Să recunoască elevii rolul limbajului corpului și al limbajului verbal atunci când încep conflictele

**Materiale:** Tablă sau flipchart împărțit(ă) în două coloane; prima coloană are titlul *Scara neprieteniei* pentru elevii mai mici și *Cum să amplifici un conflict* pentru elevii mai mari

Împărțiți clasa în grupuri de câte trei elevi. Cereți-le grupurilor să-și imagineze că se află într-o situație care ar putea să degenereze într-un conflict. Dați-le situații relevante pentru viețile lor, sau folosiți și adaptați următoarele situații:

- Sunteți toți trei pe terenul de joacă și vă jucați cu o minge, iar cineva care nu vă place deloc ia mingea și începe să se joace cu ea cu un alt elev.
- Un coleg de clasă vă spune la toți trei că sunteți proști și idioti, în timpul pauzei. Când mergeți înapoi în clasă, vă întâlniți cu vinovatul la ușă.
- Aflați că un prieten v-a jignit în toate felurile în fața altora, atât pe voi cât și pe prietenii voștri, când nu erați de față. Vă întâlniți toți la o activitate recreativă după școală.
- Ați spus un secret unui prieten și ați aflat că acel prieten l-a dezvăluit mai multor persoane, care acum râd de voi. Prietenul vine să vă viziteze și aveți de gând să-i spuneți ce credeți despre ce a făcut.
- Grupul vostru a lucrat după ore, pentru a economisi bani pentru excursia școlară. Ați adus banii la școală pentru a plăti excursia mai târziu în acea zi. Vă întoarceți în clasă după pauză și vedeți doi colegi care rămăseseră în clasă. Observați că banii lipsesc din ghiozdan și îi abordați pe cei doi colegi de clasă.

Cereți grupurilor să se poziționeze rapid, de parcă ar fi în acea situație. Elevii nu trebuie să vorbească, ci să fie conștienți de expresiile lor faciale și de poziția corpurilor lor unul în raport cu celălalt. După aceea, cereți-le să-și observe limbajul corpului pentru a vedea cum arată atunci când începe un conflict. Cereți grupurilor să-și împărtășească gândurile și notați-le pe tablă sau flipchart sub titlul *Scara neprieteniei* sau *Cum să amplifici un conflict* pentru elevii mai mari.

În continuare, cereți-le grupurilor să rămână în aceeași situație, dar de data aceasta discutați ce cuvinte ar putea fi folosite pentru a amplifica conflictul. Cereți grupurilor să-și împărtășească gândurile și notați-le la baza tablei sau a flipchart-ului sub titlul *Cum să amplifici un conflict*.

Cereți grupurilor să-și imagineze că situația degenerază și mai mult. Cereți-le să discute tipurile de limbaj al corpului și gama de cuvinte care ar contribui la înrăutățirea conflictului. Fiecare grup va vorbi în fața clasei, pe rând, despre discuția lor; notați-le concluziile în partea de sus a tablei sau a flipchart-ului.

### LIMBAJUL CORPULUI ȘI CUVINTELE CARE APLANEAZĂ CONFLICTELE

**Scop:** Să recunoască elevii rolul limbajului corpului și al limbajului verbal în aplanarea conflictelor

**Materiale:** Tablă sau flipchart împărțit(ă) în două coloane; a doua coloană are titlul *Scara prieteniei* pentru elevii mai mici și *Cum să aplanezi un conflict* pentru elevii mai mari

Împărțiți clasa în grupuri de câte trei elevi, dându-le o situație cu care să lucreze ca în exercițiul anterior. Acordați-le elevilor câteva minute să-și imagineze situația în care se află și după aceea să-și imagineze că acea situație s-a înrăutățit și mai mult. Ce s-ar putea întâmpla când tensiunea crește și cei din taberele opuse devin mai agitați?

În continuare, cereți-le elevilor să-și imagineze că situația se calmează și conflictul se aplanează.

Cereți grupurilor să se poziționeze rapid, de parcă ar fi în acel moment al situației când conflictul se aplanează. Elevii nu trebuie să vorbească, ci să fie conștienți de expresiile lor faciale și de poziția corpurilor lor unul în raport cu celălalt. După aceea, cereți-le să-și observe limbajul corpului pentru a vedea cum arată atunci când un conflict este aplanat. Cereți grupurilor să-și împărtășească gândurile și notați-le pe tablă sau pe flipchart sub titlul *Scara prieteniei* sau *Cum să aplanezi un conflict* pentru elevii mai mari.

În continuare, cereți-le grupurilor să rămână în aceeași situație, dar de data aceasta discutați ce cuvinte ar putea fi folosite pentru a aplană conflictul. Discutați cu clasa ce cuvinte și propoziții tipice ar putea fi folosite și notați-le pe tablă.

### SFATURI PENTRU A RĂMÂNE CALM ȘI A REZOLVA O SITUAȚIE CONFLICTUALĂ

**Scop:** Să sintetizeze elevii metode utile de rezolvare a unui conflict

**Materiale:** Un flipchart cu titlul *Ce să faci pentru a rezolva un conflict*

Discutați cu clasa ce sfaturi ar da elevii unui prieten care a trăit într-o zonă unde erau multe conflicte la școală, acasă sau în comunitate. Ce i-ar fi util prietenului să facă, să zică sau să știe în astfel de situații? Scrieți ideile și sfaturile lor pe flipchart.

În funcție de clasă și de context, sfaturile utile pot include:

- Folosește un limbaj deschis al corpului
- Țineți-ți palmele deschise către partea adversă
- Dacă cineva este agresiv, nu te uita direct în ochii săi. Ci uită-te mai mult la partea laterală a capului său
- Când vorbești, nu face presupuneri și nu acuza pe cineva de ceva
- Adresează-i o întrebare despre ceva complet diferit
- la o pauză.

### SOLUȚII AVANTAJOASE PENTRU AMBELE PĂRȚI (WIN-WIN)

**Scop:** Să facă diferența elevii între diferite deznodăminte ale unui conflict

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Dați clasei un exemplu de situație conflictuală relevantă pentru viața lor cotidiană, dar asigurați-vă că este un exemplu de conflict minor, cum ar fi un dezacord între doi elevi în legătură cu ceva în clasă. Explicați conflictul și pozițiile celor doi elevi. Un elev a luat o carte din ghiozdanul unui coleg fără a-i cere permisiunea și colegul s-a supărat foarte tare. Primul elev nu a crezut că e mare lucru, pentru că pe el nu-l deranja deloc când colegii săi de clasă luau cărți din ghiozdanul lui. O altă opțiune este să le cereți unor voluntari să creeze „statui vii”, adoptând pozițiile corporale ale părților implicate în situația conflictuală. După aceea, cereți clasei să explice în cuvinte poziția fiecărei părți.

Împărțiți clasa în trei sau șase grupuri, în funcție de mărimea clasei. Dați fiecărui grup unul dintre aceste trei tipuri de desene:

- **Desenul 1** cu două fețe zâmbitoare și titlul: „Ambele părți câștigă”
- **Desenul 2** cu o față zâmbitoare și una care nu zâmbeste și titlul: „O parte câștigă, cealaltă parte pierde”
- **Desenul 3** cu două fețe care nu zâmbesc și titlul: „Ambele părți pierd”.

Cereți grupurilor să-și prezinte concluziile și discutați cu clasa despre modul în care părțile implicate într-un conflict ajung la o soluție avantajoasă pentru ambele părți.

**SCHIMBAREA PERSPECTIVEI ÎNTR-O DEZBATERE****Scop:** Să exerseze elevii moduri prin care pot să vadă conflictele din perspectiva altcuiva**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

Această formă de dezbateră poate fi realizată cu copiii începând de la vârsta de 10 ani, în funcție de maturitatea lor și de context. Are trei etape: *alinieră punctelor de vedere, reflecția și soluțiile comune*. Acest format duce la rezultate interesante, deoarece toate părțile implicate dobândesc mai multă înțelegere și respect pentru opiniile celor din partea opusă. Ascultătorii joacă un rol activ în această formă de dezbateră, adresând întrebări personale și sugerând soluții pentru problema în cauză.

Exemple de subiecte interesante pentru dezbaterile cu elevii mai mici:

- Este în regulă să te răzgândești în privința unei întâlniri de joacă?
- Ar trebui să-l îmbrânțești pe colegul care te-a îmbrâncit primul?
- Dacă tu crezi că cineva fură jucării din clasă, ar trebui să-i spui profesorului?
- Dacă cel mai bun prieten al tău nu are voie să vină într-o excursie cu clasa, nici tu nu ar trebui să vii?

Exemple de subiecte interesante pentru dezbaterile cu elevii mai mari:

- Alegerea educației ar trebui să fie numai la latitudinea elevului?
- Băieților și fetelor li se oferă aceleași șanse în societatea noastră?
- Se așteaptă lucruri diferite de la băieți și fete?
- Copiii pot hotărî singuri cu privire la x sau y?

Începeți prin a alege împreună cu clasa un subiect de dezbateră. Acesta ar putea fi, de exemplu, o dezbateră reală în care sunt implicați în prezent unii elevi, în care există două puncte de vedere opuse și diferite. Alternativ, ar putea fi subiecte frecvente de dezbateră în contextul cărora se ajunge adesea la evidențierea de către oponenți a concepțiilor greșite din celălalt punct de vedere. De îndată ce subiectul a fost decis, alegeți doi elevi care să vină în fața clasei, unul din fiecare parte a sălii, reprezentând fiecare parte a dezbaterii.

Faza unu – alinierea punctelor de vedere: Fiecare elev își prezintă opinia despre subiect. Ar trebui să fie clar unde diferă punctele lor de vedere.

Faza doi – reflecție: Cele două părți își schimbă tabăra, mergând fizic în partea cealaltă a sălii de clasă. După aceea, fiecare elev vorbește despre argumentele bune prezentate de cealaltă parte. Fiecare elev trebuie să abordeze aspectele argumentului care au sens. În acest punct, clasa poate adresa ambilor elevi întrebări personale cu privire la motivul pentru care își susțin punctele de vedere respective.

Faza trei – soluții comune: Elevii care reprezintă fiecare parte a dezbaterii și restul clasei trebuie să cadă de acord asupra uneia sau a mai multor sugestii comune de soluții pentru problema dezbătută.

Încheiați activitatea printr-o discuție despre părerile elevilor cu privire la această formă de dezbateră. Întrebați-i dacă ei cred că ar putea fi folosită fie în clasă, fie în afara ei, într-o dispută sau discuție în care oamenii se află în tabere opuse.

**SĂ-I AJUTĂM PE CEIALȚI SĂ REZOLVE CONFLICTE****Scop:** Să dezvolte abilitățile elevilor de soluționare amiabilă a conflictelor**Materiale:** Niciunul

Întrebați clasa care sunt situațiile minore tipice care duc la conflicte între elevi. În cazul elevilor mai mari, întrebați-i care sunt situațiile care duc la conflicte în viața lor cotidiană. Conveniți asupra câtorva situații pe care le-ar putea experimenta și care sunt relevante pentru vârsta, maturitatea și contextul în care trăiesc elevii. O altă opțiune ar fi să concepeți scenarii înainte de începerea orei, pe baza incidentelor văzute în clasă.

Cereți-le elevilor să se grupeze în perechi și să folosească situațiile pe care le-au identificat (sau scenariile dumneavoastră) pentru a face exercițiul. Exercițiul este despre a-i ajuta pe ceilalți să rezolve conflicte.

Explicați-le elevilor cele trei etape ale exercițiului:

- explicați ce s-a întâmplat
- explicați ce ar fi bine să se întâmple
- explicați ce pot face ei ca acest lucru se întâmple.

La început, un elev explică ce s-a întâmplat și care este situația așa cum o vede el, în timp ce elevul celălalt ascultă fără să-l întrerupă. În continuare, al doilea elev repetă ce a spus primul elev, pentru a se asigura că a înțeles corect. Schimbați rolurile.

După aceea, elevii spun pe rând ce și-ar dori să se întâmple.

În cele din urmă, fiecare elev spune ce poate face individual și ce pot face împreună pentru a face să se întâmple un lucru minunat în situația respectivă.



**CONFLICTELE: URCĂM ȘI COBORĂM PE SCARĂ**

**Scop:** Să fie conștienți elevii de pașii care duc de obicei la amplificarea și aplanarea conflictelor

**Materiale:** Niciunul

Cereți-le elevilor să identifice situații din viața cuiva de vârsta lor care le-ar putea cauza conflicte cu ceilalți. Pe tablă sau pe flipchart desenați o scară; pe o parte a acesteia notați pașii de urcare (amplificare a conflictului), și pe cealaltă parte pașii de coborâre (aplanare a conflictului).

Cereți clasei să găsească împreună un conflict tipic pe care l-ar putea experimenta, gândindu-se mai întâi la:

Care sunt primii pași dintr-o înșiruire de evenimente care ar putea începe cu o ceartă între doi prieteni și care ar putea duce la un conflict major? Identificați care ar putea fi pașii, de exemplu:

Să răspândești zvonuri neadevărate despre celălalt

Să bârfești sau să folosești cuvinte răutăcioase la adresa cuiva care nu e de față

Să nu mai vorbești cu celălalt sau să nu te mai uiți la el

Să nu mai fiți prieteni unul cu altul

Să te simți rănit sau furios din cauza felului în care reacționează celălalt

Să vă certați

În continuare, cereți clasei să identifice pașii care ar putea ajuta părțile în conflict să coboare scara și să revină la situația de dinaintea conflictului, de exemplu:

Să se relaxeze și să ia o pauză

Să vadă lucrurile din perspectiva celeilalte persoane

Să vorbească cu un adult sau cu un prieten pentru a primi ajutor

Să primească ajutor pentru a se asculta reciproc și a descoperi ce s-a întâmplat de fapt

Să identifice soluții împreună

Să înceapă să își vorbească din nou

## Încheierea temei **Pot rezolva conflicte**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 10

## Pot face față schimbării

Prezentarea temei<sup>6</sup>

Această temă le permite elevilor să reflecteze asupra schimbării, să învețe despre reacțiile firești la schimbare și să descopere cum să facă față mai bine la schimbare. Elevii vor experimenta, de asemenea, și situații în care ceilalți influențează sau schimbă ceea ce ei au creat. Prezentați tema spunând că, în timpul pandemiei, toți ne confruntăm cu multe schimbări. Schimbările care sunt neașteptate și bruște sunt întotdeauna mult mai greu de gestionat, deoarece nu avem timp să ne pregătim pentru ele și pentru efectele pe care le au asupra vieții noastre.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## CE S-A SCHIMBAT?

**Scop:** Să exerseze elevii moduri de a observa schimbările

**Materiale:** Niciunul

Explicați clasei că acesta este un exercițiu non-verbal în care se folosesc abilități de observare.

Cereți-le elevilor să se grupeze în perechi, iar membrii perechilor să stea față în față. Elevilor mai mari cereți-le să folosească limbajul non-verbal pentru a decide cine va fi A prima dată.

A și B își întorc spatele. A își schimbă un detaliu neînsemnat din aspectul fizic. De exemplu, își dă jos ochelarii sau își aranjează diferit o parte a gulerului, își dă jos o insignă sau își desface un șiret. Cereți-le lui A și B să se întoarcă, pentru a fi din nou față în față; B trebuie să se uite la A, fără să scoată o vorbă. B are la dispoziție zece secunde pentru a observa ce detaliu din aspectul fizic e schimbat la A. În continuare, cereți-le lui A și B să-și întoarcă din nou spatele, dar de data aceasta B este cel care va schimba ceva la aspectul său fizic. Repetați exercițiul de câteva ori.

Încheiați exercițiul întrebând:

- V-a fost ușor sau greu să observați schimbările pe care le-a făcut partenerul vostru?
- Care sunt abilitățile principale necesare pentru a putea vedea schimbările la ceilalți?

## EMOȚIILE SE SCHIMBĂ

**Scop:** Să înțeleagă natura schimbătoare a emoțiilor

**Materiale:** O tablă sau un flipchart pe care sunt desenate trei coloane, markere

Reamintiți clasei exercițiile despre emoțiile de bază de la pagina 24. Cereți-le elevilor să reflecteze la modul în care se simt în acel moment. Pot spune cu voce tare acest lucru, îl pot nota pe o foaie de hârtie sau se pot gândi la el în tăcere.

În continuare, cereți-le elevilor să identifice patru emoții de bază pe care le-au simțit în ultimele două zile. Cereți-le să se grupeze în perechi, iar după aceea un elev din fiecare pereche va reprezenta patru emoții pentru partenerul său, fără să vorbească. Le-ar putea reprezenta sub forma unui dans scurt, de exemplu, dacă elevii din clasă sunt familiarizați cu artele expresive. Celălalt membru al perechii trebuie să identifice cele patru emoții, și poate cere ajutor dacă întâmpină greutăți. În continuare, va fi rândul său să își reprezinte șirul de emoții.

<sup>6</sup> Înainte de a face exercițiile din cadrul acestei teme, consultați ghidul Centrului PS al FISCR *Loss and Grief During COVID-19* [Pierderea și suferința în timpul pandemiei de COVID-19]

- După aceea, cereți perechilor să vorbească despre cum s-a schimbat fiecare emoție:
- Cât timp a durat până s-au schimbat emoțiile?
- A durat mai mult pentru unele emoții să se schimbe decât pentru altele?
- Ce le-a făcut să se schimbe?
- Ar fi de ajutor ca uneori să vă amintiți că emoțiile nu durează la nesfârșit, că se schimbă?

## REAȚII LA SCHIMBARE

**Scop:** Să observe elevii reacțiile la schimbare

**Materiale:** O foaie de hârtie pentru fiecare elev sau o rolă mare de hârtie așezată pe un rând de mese sau pe podea, pixuri sau creioane colorate pentru fiecare elev

Explicați clasei că acesta este un exercițiu non-verbal în care stau fie așezați în bănci, fie în picioare în fața băncilor lor, având o foaie de hârtie în față. Dacă se folosește o rolă de hârtie, elevii pot sta în picioare în jurul acesteia. Fiecare elev duce cu el pixuri și creioane colorate atunci când își schimbă locul în timpul exercițiului.

Cereți elevilor să facă un desen - pot desena orice doresc. Au la dispoziție două minute pentru a desena. După ce s-a scurs timpul, cereți-le să se mute cu două locuri mai la dreapta. (Dacă stau în băncile lor, pe rânduri, dați instrucțiuni mai exacte despre cum să se mute la două locuri distanță).

În continuare, fiecare elev ar trebui să se aplece în fața unui desen făcut de altcineva. Acordați-le câteva momente să se uite la desen și să se gândească la ce ar mai putea adăuga acolo. Au la dispoziție două minute.

Repetăți instrucțiunile astfel încât elevii să se mai mute de două ori.

Spuneți-le elevilor când s-a scurs timpul și cereți-le să se ducă la locurile lor sau la desenul inițial. Trebuie să se uite la modificările aduse desenului lor și să observe schimbările.

Coordonați o discuție cu întreaga clasă despre unul sau mai multe dintre următoarele puncte:

- Cum v-ați simțit când cineva v-a schimbat planul sau designul inițial?
- Ce face ca aceste tipuri de schimbări să fie ușoare și ce le face dificile?
- Ce simțiți în general despre schimbările din viața voastră?
- Cum reacționați la schimbări?
- Cum faceți față schimbărilor?
- Care este cea mai bună strategie de a face față schimbărilor?

Împărțiți elevii în perechi sau în grupuri de câte patru. Cereți-le să discute despre recomandările pe care le-ar face unor persoane, pentru ca acestea să facă față unor schimbări din viața lor, similare cu cele trăite de ei, de exemplu din timpul pandemiei de COVID-19.

## POT FACE FAȚĂ PIERDERII

**Scop:** Să înțeleagă elevii reacțiile la pierdere și cum se poate face față pierderii

**Materiale:** O tablă sau un flipchart pe care sunt desenate trei coloane, markere

Explicați clasei că fiecare schimbare majoră din viață aduce atât câștiguri, cât și pierderi. Pandemia de COVID-19 a adus schimbări semnificative în viețile multor copii, adolescenți și adulți.

Cereți-le elevilor să vă dea exemple de pierderi din viața lor, cauzate de pandemie. Scrieți exemplele în prima coloană, în funcție de tipul de pierdere la care se referă. De exemplu, dacă unui elev i-a murit pisica, înseamnă *Pierderea unui animal*. Asigurați-vă că elevii sunt conștienți de faptul că nu trebuie să fie cu toții de acord asupra unei pierderi menționate.

În continuare, întrebați elevii la ce fel de reacții firești s-ar aștepta să vadă de la persoana care a suferit o astfel de pierdere. Scrieți în a doua coloană de pe tablă exemplele de reacții la pierdere. Continuați exercițiul oferindu-le elevilor posibilitatea de a contribui cu o listă cu diferite tipuri de pierderi și cu reacțiile la care s-ar putea aștepta în legătură cu aceste pierderi.

După aceea, cereți-le elevilor să vă dea exemple de ceea ce i-ar putea ajuta să depășească, să accepte sau să se împace cu fiecare tip de pierdere. Scrieți în coloana a treia de pe tablă strategiile prin care se face față pierderii.

Dacă nu a fost clar din exemplele date, explicați clasei că unor pierderi li se face față mai greu decât altora și că fiecare va reacționa diferit la o pierdere. În general, pierderile vor avea impact mai mare asupra unei persoane și vor necesita mai mult timp pentru vindecare când:

- sunt bruște sau neașteptate,
- persoana ținea mult la ceea ce a pierdut,
- persoana a suferit mai multe pierderi.

Încheiați exercițiul rezumând diferitele tipuri de pierderi, varietatea de reacții firești care ar putea urma și strategiile pentru a face față acestor schimbări. Strategiile pentru a face față ar putea fi:

- să ceri ajutor
- să vorbești cu un prieten
- să faci o plimbare

### SĂ CREEZI O PUNTE DE LEGĂTURĂ ÎNTRE PIERDERE ȘI VIAȚA TA ACTUALĂ

**Scop:** Să înțeleagă elevii reacțiile la pierdere și cum se poate face față pierderii

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Cereți clasei să ia o foaie de hârtie și să o împăturească în jumătate. Trebuie să facă un desen pe o parte. Ar trebui să fie un desen despre o pierdere minoră cu care s-au confruntat și din cauza căreia mai sunt încă puțin supărați. Pe cealaltă parte a foii de hârtie, cereți-le să deseneze ceva pentru care sunt recunoscători și de care sunt fericiți în viața lor actuală.

În continuare, cereți-le elevilor să deschidă foaia de hârtie, astfel încât să poată vedea ambele desene. Cereți-le să se gândească la ce ar putea să deseneze, de exemplu o punte de legătură, pentru a conecta pierderea cu lucrul de care sunt fericiți. De exemplu, ar putea desena un vehicul, un pod, o navă, o scară, un ceas sau orice altceva, care i-ar putea ajuta să depășească pierderea. Aceștia pot împărtăși povești despre metodele care i-au ajutat să treacă de la o pierdere la viața lor actuală sau viitoare.

Purtați o discuție cu întreaga clasă despre metode de trecere de la o pierdere la viitor.

## Încheierea temei Pot face față schimbării

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

### Tema 11

## Știu despre gen

### Prezentarea temei

Tema este despre gen și se bazează pe înțelegerea faptului că, în multe regiuni ale lumii, genul este un spectru larg (gamă variată) și sunt recunoscute mai multe genuri. Când recunoaștem doar categoriile de masculin și feminin, putem exclude persoanele care nu se încadrează în aceste categorii. Este posibil să fie necesar ca unele dintre exercițiile din cadrul acestei teme să fie omise în unele regiuni, deoarece sunt considerate inadecvate din punct de vedere cultural. Exercițiile includ definiții ale sexului și genului și le oferă elevilor posibilitatea de a reflecta asupra așteptărilor în ceea ce privește genul. În funcție de cât de divers este contextul din perspectiva genului, în exercițiile de aici, unde se face referire la doar două genuri, pot fi incluse mai multe genuri sau categorii pentru cei care nu se identifică cu un gen definit.

Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.

- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## DIFERENȚELE DINTRE SEX ȘI GEN

**SEX** Sexul descrie diferențele fizice și biologice dintre masculi (bărbați) și femele (femei). Este determinat biologic și, prin urmare, nu poate fi schimbat fără intervenții medicale.

**GEN** Genul se referă la diferențele sociale dintre diferite genuri, care se învață, cum ar fi diferențele de pe parcursul vieții dintre femei și bărbați. Deși aceste diferențe sunt adânc înrădăcinate în cultura umană, ele se pot schimba în timp și variază foarte mult atât în interiorul unei culturi, cât și între culturi diferite. Atât pentru femei cât și pentru bărbați, aceste diferențe se reflectă în rolurile, responsabilitățile, oportunitățile, accesul și controlul asupra resurselor, așteptările, privilegiile și limitările pe care le au. Acest lucru înseamnă că genul este construit social și cultural și se poate schimba.

### SEX ȘI GEN

**Scop:** Să se familiarizeze elevii cu conceptele de sex și gen și să li se clarifice așteptările în privința genului

**Materiale:** Niciunul

#### Notă pentru profesori:

Dacă vă aflați într-un context în care norma este să existe mai multe genuri, vă rugăm să le includeți în exercițiu.

Întrebați clasa care sunt diferențele dintre conceptele de sex și gen. Dacă este mai potrivit contextului, întrebați elevii dacă au auzit despre diferențele dintre cele două concepte.

Împărțiți clasa în șase grupuri și dați-le ca subiect de discuție câte o grupă diferită de vârstă fiecăruia dintre ele, adică fete, băieți, bărbați, femei, bărbați în vârstă și femei în vârstă. Cereți-le să discute despre ceea ce se așteaptă de la acel grup specific de vârstă. De ce există așteptări diferite?

Cereți fiecărui grup să facă o afirmație despre comportamentele unui alt grup, pentru a afla dacă afirmația este despre sex sau despre gen. De exemplu, ar putea fi una dintre următoarele afirmații:

- femeile nasc (sex),
- bărbații nu plâng (gen)

### PRENUMELE ȘI PRONUMELE MEU

**Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la identitatea de gen

**Materiale:** Niciunul

Cereți-le elevilor să își imagineze că merg într-un loc în care există multe identități de gen. Cereți-le să se gândească la modul în care s-ar prezenta, începând cu prenumele lor și continuând cu pronumele pe care ar dori să îl folosească ceilalți când se referă la ei.

Acordați-le elevilor câteva minute pentru a exersa în perechi.

**SCAUNE MIȘCĂTOARE****Scop:** Să discute elevii despre normele de gen**Materiale:** Un scaun pentru fiecare persoană**Notă pentru profesori:**

Înainte de a începe, faceți o listă cu afirmațiile care vor fi folosite în exercițiu. Vedeți câteva exemple mai jos. Rețineți că nu toate afirmațiile trebuie să se refere la rolurile de gen, iar cele care se referă la acestea trebuie să fie relevante pentru vârsta și maturitatea elevilor din clasă.

- Azi a ieșit soarele/ plouă.
- Elevii cred că este bine să se întoarcă la școală.
- Elevii au deprins abilități utile trăind în timpul pandemiei.
- Băieții și fetele au deprins aceleași abilități trăind în timpul pandemiei.
- Băieții s-au bucurat de mai multă libertate decât fetele în timpul pandemiei.
- Fetele și băieții sunt tratați egal la școală.
- Avem aceleași așteptări în ceea ce privește realizările academice ale fetelor și ale băieților.
- Este în regulă să tachinezi fetele.
- Elevii cred că este în regulă să facă glume pe seama băieților care plâng.

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând pe scaune, făcând loc și pentru scaunul profesorului.

Începeți exercițiul explicând regulile: Profesorul va citi o afirmație, timp în care va rămâne așezat pe scaun. Toți elevii care sunt de acord cu afirmația trebuie să-și schimbe locurile între ei. Elevii care nu sunt de acord cu afirmația rămân așezați pe scaunul lor.

În runda următoare, elevii fac schimb de locuri dacă sunt de acord că afirmația se aplică grupei lor de vârstă în general. Ceea ce nu înseamnă neapărat că, fiind de acord cu afirmația, aceasta este și propria lor părere.

După joc, adresați-le elevilor întrebări deschise pentru a afla dacă există sau nu diferențe între modulurile în care diferitele genuri percep aceste aspecte.

Discutați de ce este posibil ca unii să fi dat răspunsuri diferite la aceeași întrebare.

**NE AȘEZĂM, STĂM ÎN PICIOARE ȘI MERGEM CA...****Scop:** Să crească gradul de conștientizare ale elevilor cu privire la limbajul corpului asociat cu genul și grupele de vârstă**Materiale:** Multe bilețele autoadezive, pe fiecare fiind scris câte un rol: fată, băiat, femeie, bărbat, femeie în vârstă și bărbat în vârstă

Împăturiți bilețelele autoadezive și oferiți câte unul fiecărui elev. Cereți-le elevilor să își citească bilețelul autoadeziv în tăcere și să îl pună deoparte, astfel încât nimeni să nu îl poată vedea. Explicați-le că acel cuvânt din bilețel reprezintă rolul pe care trebuie să îl interpreteze pentru acest exercițiu.

După ce fiecare elev și-a primit rolul, instruiți-i să se așeze undeva în sala de clasă, în același fel în care ar face acest lucru în spațiul public persoana al cărei rolul îl interpretează. Cereți-le elevilor să se uite în jur, fără să vorbească, și să vadă dacă îi pot identifica pe cei care joacă același rol ca ei și, de asemenea, să ghicească ce roluri joacă ceilalți.

În continuare, cereți-le elevilor să stea în picioare undeva în sala de clasă, în același fel în care ar face acest lucru în spațiul public persoana al cărui rolul îl interpretează. Cereți-le elevilor din nou să se uite în jur, fără să vorbească, și să vadă dacă îi pot identifica pe cei care joacă același rol ca ei și, de asemenea, să ghicească ce roluri joacă ceilalți.

În continuare, cereți-le elevilor să meargă către alt loc din sala de clasă, în același fel în care ar face acest lucru în spațiul public persoana al cărui rolul îl interpretează. După aceea, cereți-le elevilor să formeze grupuri cu cei care joacă același rol, tot fără să vorbească. Ajutați elevii care întâmpină dificultăți în a-și identifica grupul.

Cereți grupurilor de elevi să discute despre limbajul corpului pe care l-au observat în acest exercițiu și despre semnificația sau consecințele acestui limbaj al corpului.

Dacă timpul vă permite, coordonați o discuție de grup pentru a stabili dacă limbajul corpului asociat genului și vârstei este învățat sau înnăscut. Întrebați clasa dacă cineva cunoaște culturi cu norme diferite de gen sau dați dumneavoastră câteva exemple.

**CEVA DESPRE MINE ȘI GEN****Scop:** Să reflecteze elevii asupra așteptărilor legate de gen**Materiale:** Flipchart pregătit din timp cu întrebări, dacă lucrați în grupuri pentru acest exercițiu

Cereți-le elevilor să formeze un cerc stând în picioare, sau să lucreze în grupuri mici. Dacă vor sta în cerc, adresați-le elevilor întrebări pe rând, de jur-împrejurul cercului. Dacă lucrați în grupuri mici, cereți-le elevilor să răspundă la întrebări în grupul lor.

Folosiți următoarele întrebări:

- Numiți un lucru pe care vă place să-l faceți și care este considerat a fi tipic pentru genul vostru.
- Numiți un lucru pe care vă place să-l faceți sau pe care v-ați dori să-l faceți și care este considerat a fi tipic celuilalt gen.
- Numiți un lucru pe care vă place să îl faceți și care este considerat a nu fi specific genului vostru.

Discutați cu clasa despre metode de incluziune și de acceptare a cuiva care nu dorește să se conformeze normelor actuale de gen.

**INTERVIU PRIVIND ROLURILE DE GEN****Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la felul în care rolurile de gen se schimbă în timp**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu include o temă pentru acasă, urmată de o prezentare în clasă sau de scrierea unui eseu. Tema pentru acasă presupune ca elevii să-i ia un interviu unei persoane dintr-o generație mai în vârstă despre rolurile de gen. Persoana căreia îi iau interviul ar putea fi o bunică sau un bunic, o mătușă sau un unchi mai în vârstă, de exemplu. Acordați-le timp în prealabil elevilor mai mari, pentru a-și exersa abilitățile de interviuare în sala de clasă, astfel încât să învețe cum să orienteze conversația pentru a primi răspuns la întrebările lor.

Explicați-le elevilor ce au de făcut pentru tema pentru acasă. Alocați suficient timp în clasă pentru a stabili cu elevii ce vor să afle de la persoanele interviuate despre rolurile de gen și cum s-au schimbat aceste roluri de-a lungul timpului. Dacă este necesar, pot fi folosite aceste întrebări:

- Câți ani aveți și unde ați crescut?
- Vă rog să-mi descrieți cum funcționau rolurile de gen în tinerețea dumneavoastră.
- S-au schimbat rolurile de gen de-a lungul vieții dumneavoastră? Dacă da, cum?
- Ați contestat rolurile de gen în tinerețea dumneavoastră? Dacă da, de ce?
- Este acum părerea dumneavoastră despre rolurile de gen diferită față de cea din tinerețea dumneavoastră? De ce sau de ce nu?

Explicați-le elevilor că își pot prezenta interviul în clasă sau că pot scrie un eseu despre el. Stabiliți ca elevii să își prezinte interviurile în clasă.

După aceea, folosiți următoarele întrebări pentru a avea o discuție despre rolurile de gen:

- Ce schimbări generale ale rolurilor de gen au avut loc în ultimele generații?
- La ce schimbări se așteaptă elevii să fie martori de-a lungul vieții lor?
- Au aceleași puncte de vedere bărbații, femeile și persoanele de alte genuri despre rolurile de gen și schimbările care au avut loc?

**O ZI DIN VIAȚĂ BAZATĂ PE GEN****Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la rolurile și responsabilitățile diferitelor genuri**Materiale:** Niciunul

Explicați-le elevilor că vor face o călătorie imaginară și că, după aceea, vor vorbi despre experiențele pe care le-au avut în timpul călătoriei.

Spuneți: *Stați în șezut cu spatele drept, într-o poziție confortabilă. Puneți-vă picioarele pe podea și închideți ochii de parcă ați vrea să vă culcați. Lăsați-vă mâinile să se odihnească în poală sau pe masă, oricare credeți că este cel mai bun mod de a vă relaxa mâinile, brațele și umerii. Fiți conștienți de cum vi se odihnește posteriorul pe scaun și de greutatea picioarelor pe podea. În continuare, inspirați profund și apoi expirați încet.*

*Imaginați-vă că sunteți înținși în pat, e dimineață și vă treziți. Doar că observați că acum aveți alt gen. Plecați într-o călătorie imaginară care vă poartă de-a lungul zilei în rolul unui alt gen. Începeți să vă imaginați ce se întâmplă: este dimineață, v-ați trezit, iar acum vă pregătiți de școală.*

*Imaginați-vă ce se întâmplă în timp ce vă îndreptați spre școală.*

*Imaginați-vă ce se întâmplă odată ce ați ajuns la școală. Cum vă simți în timpul orelor și pauzelor de la școală în corpul unei persoane de alt gen?*

*Imaginați-vă ce se întâmplă când plecați de la școală și vă petreceți după-amiaza acasă.*

*Imaginați-vă ce se întâmplă la ora cinei și în restul serii, fiind în corpul unei persoane de alt gen.*

*Imaginați-vă ce se întâmplă când este timpul să vă pregătiți de culcare.*

*Imaginați-vă că stați întinși în pat și vă gândiți la felul în care ziua aceasta a fost diferită de alte zile.*

*Călătoria imaginară se încheie; petreceți câteva clipe pentru a vă îndrepta din nou atenția asupra ceea ce se petrece în sala de clasă. Deschideți-vă ochii; căscați și întindeți-vă, dacă simțiți nevoia. Acordați-vă câteva momente pentru reflecție.*

*Acum, vreau să aud cum v-a fost ziua. V-a surprins ceva sau totul a fost ca de obicei?*

## Încheierea temei Știu despre gen

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

### Tema 12

## Da, pot spune nu

### Prezentarea temei

Pe parcursul unei zile obișnuite, spunem „da” și „nu” de multe ori. Cei din jur vă pot întreba: Ți-e sete sau vrei un pahar cu apă? Ți-ai făcut tema? Ești gata de cină? Te-ai spălat pe mâini? Vrei să te joci ceva? De câteva ori pe parcursul zilei, ni se cere ceva la care poate fi dificil să spunem nu. În cadrul acestei teme, vom afla când ar putea fi indicat să spunem nu, cum ar fi atunci când colegii încearcă să pună presiune asupra noastră, precum și modalități de a spune nu într-un mod respectuos.

Tema capacității de a spune nu este legată de conceptul de limite personale și de tema generală a protecției. Poate fi relevant să le spuneți elevilor că violența împotriva copiilor este frecvent întâlnită în situații de urgență, în funcție de context. Este vital pentru copii să știe când să le spună nu celorlalți și să învețe diferite moduri de a spune nu.

Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.



**DA-NU (EXERCİTIU DE ÎNVIORARE)****Scop:** Să fie conștienți elevii de numeroasele moduri de a spune da și nu**Materiale:** Niciunul

Începeți exercițiul explicându-le elevilor: Trebuie să spunem da și nu de multe ori pe parcursul zilei. De multe ori ne surprindem răspunzând automat și nu ne acordăm timp pentru a ne gândi dacă vrem cu adevărat să spunem da, sau nu. Haideți să ne jucăm cu a spune da și nu în cât mai multe moduri posibile. Acest lucru ne va ajuta să reflectăm mai mult asupra a ceea ce acceptăm, ceea ce dorim și la care spunem da, și asupra a ceea ce nu acceptăm, ceea ce nu dorim și la care spunem nu.

Cereți-le elevilor să formeze două rânduri stând în picioare, astfel încât să fie grupați în perechi care stau față în față, cu o distanță suficientă între ei.

Cei din primul rând trebuie să spună *da* în cât mai multe moduri diferite. Cei din celălalt rând trebuie să încerce să le schimbe părerea partenerilor lor, spunând *nu* cât mai convingător cu putință. Când considerați că este momentul potrivit, cereți rândurilor să-și schimbe rolurile, reamintindu-le instrucțiunile. Ambele rânduri ar trebui să aibă același interval de timp pentru a spune *Da* și *Nu*.

În continuare, discutați următoarele întrebări:

- Ce ați observat când ați spus da și când ați spus nu?
- Ce a fost mai ușor: să spuneți da sau nu?
- Cum v-ați simțit spunând da și nu de atâtea ori? Ați obosit și v-ați dat bătuți?
- Aveți un da favorit sau un nu favorit, pe care îl folosiți adesea, însoțit de un anumit ton al vocii și limbaj al corpului?
- Există diferențe generale între genuri când vine vorba de a putea spune nu?

**VIOLENȚA ÎMPOTRIVA COPIILOR ÎN TIMPUL PANDEMIEI ȘI CUM SĂ VĂ PROTEJAȚI SINGURI****Scop:** Să crească gradul de conștientizare al elevilor cu privire la diversele tipuri de violență împotriva copiilor din timpul unei pandemii, și la cum se pot proteja copiii**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri, tablă sau flipchart**Notă pentru profesori:**

Luată în considerare posibilitatea ca grupurile mici din acest exercițiu să fie formate pe criterii de gen: grupuri de băieți și grupuri de fete.

Împărțiți clasa în grupuri mici de elevi. Cereți grupurilor să enumere diferite tipuri de violență împotriva copiilor care pot apărea în timpul unei pandemii. Explicați-le că ar putea fi ceva ce au auzit că s-a întâmplat cu adevărat, sau ceva care ar putea fi posibil să se întâmple.

Chemați fiecare grup să-și prezinte lista în fața clasei și notați punctele principale pe tablă sau pe flipchart. Discutați cu clasa dacă băieții și fetele sunt afectați de violență în același mod sau în moduri diferite în timpul unei pandemii.

În continuare, cereți-le elevilor să se întoarcă la activitatea de grup. Fiecare grup trebuie să discute despre câte un alt tip de violență, astfel încât la clasă să fie discutate toate tipurile de violență enumerate în prima etapă a exercițiului. În această etapă, cereți grupurilor să se gândească la moduri în care copiii s-ar putea proteja ei înșiși de tipul de violență respectiv.

Chemați, din nou, fiecare grup să-și prezinte lista în fața clasei și notați punctele principale pe tablă sau pe flipchart. Discutați cele mai importante lucruri pe care băieții, respectiv fetele, le pot face pentru a se proteja atunci când ar putea exista un risc de a fi expuși la violență.

Încheiați exercițiul, cerându-le elevilor să vă sugereze cine ar putea ajuta copiii supuși la violențe. Notați datele de contact pentru astfel de cazuri pe tablă sau pe flipchart, și afișați-le pe pereții clasei.

**LA CE SĂ SPUNEM NU****Scop:** Să enumere elevii exemple de situații în care copiii ar trebui să spună nu**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri, tablă sau flipchart

Împărțiți clasa în grupuri de câte patru sau cinci elevi. Cereți grupurilor să enumere exemple de situații în care ar fi indicat ca cineva de vârsta lor să spună nu. Pot enumera orice le vine în minte, de la evenimente minore la incidente grave. De exemplu, ar putea fi situația în care un adult pe care l-au cunoscut recent le cere numărul de telefon.

Pe rând, cereți fiecărui grup să își prezinte lista. Pe măsură ce grupurile fac acest lucru, este posibil să se repete ceea ce s-a spus deja. În acest caz, cereți grupurilor care urmează să menționeze doar exemple care nu au fost evidențiate înainte.

Încheiați exercițiul rezumând situațiile cele mai importante în care cineva de vârsta elevilor ar trebui să spună nu. Scrieți-le pe tablă sau pe flipchart, într-o listă.

**SPUN NU PRESIUNII****Scop:** Să exerseze elevii cum să facă față presiunii când se confruntă cu o dilemă**Materiale:** Trei postere: unul pe care este scris DA, unul pe care este scris NU ȘTIU și unul pe care este scris NU**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu prezintă diferite tipuri de dileme. Este important să vă gândiți la exemple care par adevărate pentru elevii din clasa dumneavoastră, și care sunt potrivite pentru vârsta și maturitatea lor. Iată câteva exemple:

- Un prieten vă cheamă la joacă chiar dacă este trecut de ora când trebuie să fiți acasă. Spuneți da sau nu?
- Voi și un prieten vă jucați în curtea școlii când un alt coleg de clasă vine și cere să intre în joc. Prietenul vostru spune nu. Poate colegul vostru să intre în joc?
- Voi și prietenul vostru mergeți la magazin. Acolo, vedeți cum prietenul vostru fură niște dulciuri. Îi spuneți prietenului vostru să le pună la loc?
- Un prieten vă roagă să-i cumpărați snackuri (ceva de ronțait) când mergeți la magazin să faceți cumpărături pentru familia voastră. Îi dați ce i-ați cumpărat, dar prietenul vostru nu vă plătește pentru ele. Îi spuneți prietenului vostru să plătească?
- Pentru că vă descurcați bine la matematică, un prieten vrea să împrumute de la voi tema la matematică pentru a o copia. Spuneți da sau nu?
- Un elev mai mare vă cere să-i cumpărați țigări de la magazin și să i le aduceți la școală mai târziu. Spuneți da sau nu?

Începeți exercițiul prin a explica ce este o dilemă. Spuneți: *Dilemele sunt situații care ne pun în poziția incomodă de a fi nevoiți să alegem între mai multe opțiuni. Deseori, a avea o dilemă este neplăcut, pentru că nu este ușor să știm ce este corect și să facem acest lucru. În acest exercițiu, despre diferitele tipuri de dileme, puteți să exersați cum să faceți față presiunii.* Cereți elevilor să se ridice în picioare și arătați-le cele trei postere, DA, NU ȘTIU și NU, care sunt afișate pe pereți, în diferite locuri din clasă. Explicați-le că atunci când le veți citi o dilemă, ei trebuie să meargă și să stea lângă posterul care reprezintă răspunsul pe care l-ar da ei în situația respectivă.

Citiți cu voce tare prima dilemă și acordați-le elevilor câteva momente să se gândească la ce ar face în acel caz. După aceea, se vor duce lângă răspunsul ales. Întrebați câțiva elevi din fiecare grup (DA, NU ȘTIU și NU) de ce sunt acolo și care sunt avantajele și dezavantajele acestei alegeri. Continuați exercițiul, prezentând mai multe dileme la care clasa trebuie să răspundă.

**SPUN NU FĂRĂ A SPUNE NU - „ABURIREA”****Scop:** Să exerseze elevii tehnica „aburirii”, pentru a-i ajuta să facă față criticilor**Materiale:** Pixuri și foi de hârtie

Prezentați-le elevilor tehnica „aburirii”. Spuneți: *„Aburirea” este o tehnică simplă, care poate fi folosită pentru a evita declanșarea unui conflict. Aceasta funcționează prin găsirea unui mod de a fi aparent de acord cu ceea ce spune o altă persoană, chiar dacă ceea ce spune poate fi foarte critic sau dureros. Astfel, „aburirea” este un mod de a spune nu fără a spune nu în mod explicit. Este folosită când o persoană vă critică și aveți nevoie de timp să vă dați seama ce credeți voi despre ceea ce spune cealaltă persoană. Denumirea de „aburire” vine de la ideea de a nu mai vedea clar din cauza aburului sau condensului, ceea ce înseamnă că persoana care încearcă să vă critice își va pierde șirul ideilor și va deveni confuză, deoarece nu se va aștepta să îi răspundeți în acest fel.*

Cereți fiecărui elev să se gândească la trei-cinci lucruri pe care le face și pentru care poate fi criticat pe bună dreptate. De exemplu, este posibil ca un elev să întârzie des la ore, sau să uite mereu să își aducă pixurile și caietele la școală, sau să fie de obicei cel care stă în spatele clasei vorbind cu prietenii săi când clasei i s-a cerut să facă liniște. Acordați-le elevilor câteva minute pentru a-și scrie listele.

După ce și-au terminat toți listele, cereți-le elevilor să se grupeze în perechi și să decidă cine este A și cine este B. Explicați-le că, peste câteva clipe, A-urile își vor da listele B-urilor. După aceea, B-urile vor începe să critice A-urile pe baza listelor. Ca răspuns, A-urile ar trebui să găsească moduri de a fi de acord cu criticile. Dați exemple de moduri în care ar putea să răspundă A-urile. Ar putea spune: *„Da, s-ar putea să ai dreptate”, sau „Poate că are sens ce spui”, sau „Lasă-mă să mă mai gândesc la asta” sau „Oh, e adevărat, mi s-a mai spus asta”. sau „Acesta este un punct de vedere foarte bun”.* Asigurați-vă că toată lumea înțelege că A-urile ar trebui să nu se implice în critică, doar să spună că sunt de acord cu ea, într-un mod care nu trădează ce gândesc ei cu adevărat.

După aceea, cereți perechilor să înceapă exercițiul: B-urile să critice A-urile, apoi A-urile să răspundă, apoi să facă schimb de roluri astfel încât A-urile să critice B-urile. Lăsați exercițiul să se desfășoare câteva minute pentru ambele combinații (A îl critică pe B și B îl critică pe A).

Întrebați elevii dacă le-a fost ușor să găsească moduri de a-și „aburi” interlocutorul atunci când sunt criticați.

Cu elevii mai mari, continuați printr-o discuție despre exemplele de situații când poate fi util să se folosească „aburirea” ca un mod indirect de a spune nu la o solicitare neplăcută.

## Încheierea temei **Da, pot spune nu**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

### Tema 13

## Sunt recunoscător

### Prezentarea temei

Exercițiile din cadrul temei 13 ajută elevii să se concentreze pe aspectele bune ale vieții lor. Recunoștința, oferirea de complimente (aprecieri) și primirea lor pot contribui la crearea unei atmosfere pozitive în clasă. Prezentați tema explicând că recunoștința este o emoție foarte puternică care influențează modul în care reacționăm la ceilalți și ne ajută să facem față perioadelor grele. Când ne simțim recunoscători, suntem de fapt capabili să simțim mai multă compasiune pentru ceilalți oameni. Ne ajută să facem față provocărilor și dificultăților, dându-ne o rază de speranță pentru viețile noastre. S-a demonstrat că a fi recunoscător are un impact pozitiv asupra sănătății fizice și mintale. Concentrându-ne pe lucrurile din viața noastră pentru care suntem recunoscători, putem să ne schimbăm viziunea, să avem o perspectivă bună și să găsim noi posibilități. Chiar și atunci când trecem printr-o perioadă dureroasă, dacă reușim să găsim un lucru ne semnificativ în legătură cu acea perioadă, pentru care să fim recunoscători, ne poate ajuta să ne concentrăm și pe ceva pozitiv din viața noastră.

### Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

#### APRECIERE

**Scop:** Să exerseze elevii oferirea și primirea de complimente

**Materiale:** Niciunul

Împărțiți clasa în grupuri de câte patru sau cinci elevi. Cel mai înalt sau cel mai tânăr din fiecare grup poate începe exercițiul. Cereți-i acestui elev să le spună tuturor membrilor grupului său de ce îi apreciază, pe rând, în direcția acelor de ceasornic. Acesta poate spune: „Te apreciez pentru că...” și apoi să adauge ceva, de exemplu, legat de personalitatea colegului de clasă, abilitățile sau comportamentul său, și ce înseamnă acest lucru pentru elev.

De exemplu, poate spune: „Te apreciez pentru că mereu mă saluți când ne întâlnim și asta mă face să mă simt binevenit”, sau *Te apreciez pentru că mă chemi des să mă joc cu tine și mie îmi place să mă joc* sau „Te apreciez datorită zâmbetului tău minunat ce îmi luminează ziua și mă face să mă simt fericit”.

Cel care primește complimentul (remarca de apreciere) spune doar: „Mulțumesc”.

Asigurați-vă că fiecărui elev din grupurile mici îi vine rândul să-și complimenteze colegii.

Cereți grupurilor să discute:

- Cum a fost să apreciați pe altcineva?
- Este ceva ce faceți în mod regulat?
- Cum a fost să primiți un compliment?
- Cum se simte o persoană când este apreciată?
- De ce este important să ne exprimăm aprecierea față de alții?

## UN CADOU IMAGINAR

**Scop:** Să se gândească elevii la un cadou pe care un coleg de clasă l-ar aprecia

**Materiale:** Niciunul

Împărțiți clasa în grupuri de câte patru sau cinci elevi. Dacă deja au făcut exercițiul anterior, intitulat „Aprecieri”, grupurile pot rămâne împreună.

Cereți tuturor să formeze un cerc, stând în picioare, și să păstreze liniștea. Explicați-le că prima parte a exercițiului trebuie făcută fără cuvinte. Cereți-le să se gândească câteva momente la un cadou pe care l-ar oferi persoanei care stă lângă ei. Cadoul poate fi cât de scump sau cât de amuzant doresc ei, pentru că va fi unul imaginar. Dar trebuie să fie un cadou care cred ei că l-ar plăcea persoanei respective.

O persoană din grup începe exercițiul, întorcându-se spre dreapta și oferind cadoul imaginar elevului de acolo. Cel care dăruiește nu vorbește, doar oferă cadoul său colegului de clasă, mimând în mod clar ce este. Cel care primește mimează un gest de mulțumire și „oferă” un cadou următorului elev.

După ce toți elevii au oferit și au primit un cadou, cereți-le să vorbească despre cadourile lor și dacă ceilalți au ghicit ce era fiecare cadou!

Înceiați exercițiul discutând cu clasa despre oferirea și primirea de cadouri.

- Cum știți ce va aprecia o altă persoană?
- Știți pe cineva care mereu oferă cadouri potrivite pentru cel care le primește? Cum este posibil acest lucru?
- Cum este să primiți un cadou pe care nu-l prea vreți?
- Ați oferit vreodată un cadou cuiva pentru că doreați foarte mult să primiți acest cadou voi înșivă?

## FERICIT ȘI RECUNOSCĂTOR

**Scop:** Să rememoreze elevii o amintire fericită

**Materiale:** Foi de hârtie, creioane și carioci sau creioane colorate

Cereți-le elevilor să-și pună foaia de hârtie, creioanele și cariocile pe bancă, în fața lor.

Trebuie să stea într-o poziție confortabilă și să se liniștească, fiind gata să asculte. Spuneți: *Vreau să vă gândiți la o amintire, una fericită, ceva ce vă face să vă simțiți bine. Petreceți câteva clipe amintindu-vă de un moment foarte special, care v-a făcut să simțiți căldură interioară și bucurie. Gândiți-vă bine la acea amintire. Faceți-o așa de intensă în mintea voastră încât aproape să o puteți vedea și simți. Gândiți-vă unde sunteți. Uitați-vă în jur să vedeți cine este cu voi și ce s-a întâmplat de v-a făcut să vă simțiți atât de bine și v-a făcut fericiți. Observați că puteți face imaginea mai vie făcând culorile mai intense.*

*Acum deschideți-vă ușor ochii și faceți un desen al acelei amintiri.*

Cereți-le elevilor să vorbească despre amintirile lor fericite în perechi sau în fața clasei. În funcție de vârsta și maturitatea clasei, elevilor li se poate cere să împărtășească amintirea lor cu toată clasa. Sugerați-le să își ia desenul acasă și să le povestească familiilor lor despre amintirea lor fericită.

După aceea, vorbiți-le elevilor despre observațiile pe care le-ați făcut în timp ce clasa lucra la sarcină. Spuneți, de exemplu: *Am observat că mulți dintre voi erați foarte implicați în crearea desenelor și majoritatea zâmbeați. Mă întreb cum vă simțeați când vă aminteați de acele momente fericite. Acum, dacă vă simțiți supărați sau nefericiți din vreun motiv sau altul, vă puteți reaminti de amintirea frumoasă de astăzi, sau vă puteți uita la desenul pe care l-ați făcut ca să vă simțiți mai bine.*

Dacă ne gândim foarte des la amintiri fericite, devenim recunoscători pentru ceea ce am trăit. Întrebați clasa: *Recunoaște cineva această emoție, de a fi recunoscător? Cum vă face să vă simțiți în corpul vostru? Unde ați observat emoțiile de recunoștință în corpul vostru?*

**DESENUL AMINTIRII DINTR-O SINGURĂ LINIE****Scop:** Să păstreze elevii amintiri bune**Materiale:** Foi de hârtie și creioane sau pixuri**Notă pentru profesori:**

Acest exercițiu poate fi făcut în mai multe moduri diferite, doar schimbând instrucțiunile. Dacă doriți să vă concentrați pe perioada pe care elevii au petrecut-o în afara școlii din cauza pandemiei, cereți-le elevilor să facă un desen despre o amintire bună din acea perioadă.

Cereți-le elevilor să-și pună un pix sau creion și o foaie de hârtie pe bănci, în fața lor.

Spuneți: *Vă voi cere să vă gândiți la o amintire. Liniștiți-vă, fiți gata să ascultați, țineți-vă ochii închiși sau priviți în gol. Gândiți-vă la un loc foarte frumos, un loc în care ați fost, unde s-a întâmplat un lucru bun pe care îl apreciați. Gândiți-vă la acel loc. Amintiți-vă unde se afla, cu cine ați fost acolo și ce s-a întâmplat de a făcut situația să fie una bună. Petreceți câteva clipe în care să vă amintiți cât mai mult detalii posibile despre el. Vă voi da suficient timp să vă reamintiți cât de multe lucruri puteți.*

*Acum, vă voi cere să faceți un desen, în care să fie cele mai bune lucruri pe care le-ați trăit în acel moment special. Luați-vă creionul și desenați folosind o singură linie lungă, fără a ridica pixul sau creionul de pe foaia de hârtie. Puteți roti foaia astfel încât să surprindeți toate senzațiile bune pe care le-ați avut în locul vostru frumos. Creionul vostru pleacă într-o călătorie pe foaie, ajungând la toate experiențele de care v-ați bucurat, desenând atât de multe detalii câte aveți nevoie.*

Încheiați exercițiul prin a le cere elevilor să-și prezinte desenele dintr-o singură linie și să vorbească despre amintirea lor. Dacă exercițiul este în orice fel în legătură cu pandemia de COVID-19, folosiți oportunitatea de a discuta despre lucrurile pe care elevii le-au apreciat în acea perioadă.

**MOTIVELE MELE SĂ SIMT RECUNOȘTINȚĂ****Scop:** Să le permită elevilor să identifice motivele pe care le au pentru a fi recunoscători**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri

Cereți-le elevilor din clasă să ia o foaie de hârtie și să traseze linii prin care să o împartă în jumătate, desenând două coloane. Trebuie să o intituleze pe prima: „Sunt recunoscător lui” și pe a doua: „Motivul pentru care sunt recunoscător”. În continuare, cereți-le elevilor să scrie numele celor cărora le sunt recunoscători în prima coloană și toate motivele pentru recunoștința lor în coloana a doua.

Când au terminat de completat listele, cereți-le să citească ce au scris și să observe cum îi face să se simtă.

După aceea, alegeți un elev care să spună un lucru pe care l-a învățat în pandemie și pentru care este recunoscător, chiar dacă pandemia nu a fost vreodată dorită de cineva.

Încheiați făcând referire la vechea zicală „numără-ți binecuvântările” sau la altă zicală locală similară. Este un sâmbure de adevăr în această afirmație, deoarece acele persoane care își numără în mod regulat binecuvântările au o stare de spirit mai bună decât celelalte. Spuneți-le că uneori este util să facă acest lucru înainte de a adormi.

**APELUL NOMINAL PENTRU RECUNOȘTINȚĂ (PENTRU ELEVII MAI MICI)****Scop:** Să exerseze elevii metode de a fi recunoscători**Materiale:** Niciunul

O dată pe săptămână, pe o perioadă de două sau trei săptămâni, cereți-i fiecărui elev din clasă să numească trei lucruri pentru care este recunoscător. Acesta este un mod de a exersa recunoștința. De asemenea, poate fi o sursă de inspirație pentru ei să audă pentru ce sunt recunoscători colegii lor de clasă.

Discutați cu clasa de ce sunt oamenii recunoscători pentru diverse lucruri.

**JURNALUL RECUNOȘTINȚEI (PENTRU ELEVII MAI MARI)****Scop:** Să exerseze elevii ținerea unui jurnal al recunoștinței**Materiale:** Copii ale jurnalului recunoștinței**Notă pentru profesori:**

Faceți mai multe fotocopii ale jurnalului recunoștinței din modelul de mai jos. Trebuie să fie suficient de multe încât fiecare elev să primească una sau mai multe.

Instruiți elevii mai mari să țină un jurnal al recunoștinței timp de câteva săptămâni. Pot scrie în el ori de câte ori doresc; sugerați-le să o facă de cel puțin două ori pe săptămână. Cereți-le să observe cum îi face să se simtă și dacă starea lor de spirit se schimbă în perioada în care țin jurnalul.

## MODEL PENTRU JURNALUL RECUNOȘTINȚEI

Data de astăzi.....

Pentru ce ești recunoscător astăzi? Notează ce te face să fii recunoscător. Poate fi orice: vremea, corpul tău, prietenii pe care îi ai, trăsăturile tale puternice de caracter sau cele ale cuiva pe care îl cunoști. Gândește-te la trei lucruri care îți umplu inima cu recunoștință și scrie-le aici.

Astăzi mă simt recunoscător pentru:

1. ....și motivul este că.....
2. ....și motivul este că.....
3. ....și motivul este că.....

Cum te simți astăzi? Notează starea de spirit pe care o ai și colorează inimile; o inimă înseamnă că te simți deprimat, zece inimă înseamnă că te simți foarte bine

Starea mea de spirit este.....

Dacă ai decis să le spui membrilor familiei sau prietenilor despre lista ta a recunoștinței, gândește-te cum te afectează pe tine să auzi povești de la alții despre sentimentele lor de recunoștință. Ești recunoscător pentru aceleași lucruri sau pentru lucruri diferite? Te pot inspira poveștile lor să fii și mai recunoscător? Scrie-ți gândurile aici:

.....

.....

.....

.....

## Încheierea temei **Sunt recunoscător**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 14

## Sunt optimist (am speranță)

## Prezentarea temei

Această temă abordează speranța în viitor atât pentru fiecare dintre noi, cât și pentru elevii noștri. Speranța poate fi ceva ce așteptăm cu nerăbdare în viitorul apropiat sau ceva ce ne dorim să se întâmple în anii ce urmează. Speranța este esențială pentru viețile noastre pentru că ne inspiră, ne dă o viziune despre ce vrem să creăm sau să facem. Să fim optimiști (să avem speranță) ne ajută să ne stabilim obiective și să acționăm asupra acestora. Dacă ne păstrăm în minte un obiectiv optimist ne va ajuta și în încercarea de a deveni cea mai bună versiune a noastră. Speranța ne dă inspirație pentru viitor și este un factor motivațional puternic pentru a fi sănătos și fericit.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## SPERANȚA (OPTIMISMUL) ESTE...

**Scop:** Să motiveze elevii pentru a avea mai multă speranță (optimism)

**Materiale:** O minge (reală sau imaginară)

Cereți-le elevilor să formeze un cerc. Un elev începe exercițiul aruncând mingea către altul, zicându-i pe numele celui coleg, iar colegul care prinde mingea trebuie să spună primul cuvânt care îi vine în minte când aude cuvântul „speranță”. Continuați până când au participat toți elevii.

Rezumați ce s-a spus sau cereți-i unui elev să rezume ce a auzit. Asigurați-vă că următoarele puncte sunt menționate:

- Speranța (optimismul) este emoția opusă celei de a nu avea speranță (pesimism), când nimic nu pare a fi în regulă și situația este văzută ca fiind una negativă.
- Speranța este o emoție care ne face să acționăm, să facem ceva.
- Speranța ne face să lucrăm împreună.
- Speranța ne face să ne simțim bine și să fim optimiști cu privire la o anumită situație.
- Când sunt optimiști, oamenii au energie și direcție în viață.
- Este mult mai ușor să fii optimist când știi că ceilalți le pasă de tine, sau că cineva crede în tine.

## O SPERANȚĂ ȘI O DORINȚĂ PENTRU COPII

**Scop:** Să aibă elevii speranță (să fie optimiști) pentru ceilalți

**Materiale:** Foi de hârtie, creioane colorate sau carioci, bilețele autoadezive și o pălărie

## Notă pentru profesori:

Exercițiul poate fi parcurs în mai multe moduri, în funcție de vârsta și capacitățile clasei. Sunt instrucțiuni pentru elevii mai mici și pentru cei mai mari.

Începeți exercițiul cerându-le tuturor elevilor să deseneze sau să scrie o speranță sau o dorință. Pot alege să se concentreze pe ceva din această listă:

- fiecare copil din comunitatea lor
- fiecare copil din lume

- între trei și zece lucruri la care speră în viitorul apropiat
- între trei și zece lucruri la care speră în viitorul îndepărtat

### Pentru elevii mai mici:

Cereți-le elevilor să vă spună un lucru pe care îl așteaptă cu nerăbdare sau care speră să se întâmple în viața lor. Ar putea menționa lucruri precum petreceri de zile de naștere, întâlniri cu prietenii sau lucruri pe care le fac în timpul liber.

În continuare, cereți-le să vă spună o speranță pentru copiii pe care îi știu din comunitatea lor. Trebuie să deseneze această speranță. În timp ce desenează, cereți-le să scrie un titlu pe desen, dacă este posibil. Afișați desenele în clasă, agățate pe pereți sau pe o sfoară transversală, ca o amintire a speranțelor pe care le au elevii pentru ceilalți.

Faceți remarci apreciative cu privire la desene și exprimați-vă opiniile despre speranțele pe care le au elevii pentru ceilalți copii din comunitatea lor locală, și ce denotă acest lucru despre elevi, cât sunt de buni și de grijulii.

### Pentru elevii mai mari:

Dați fiecărui elev un bilețel autoadeziv, pe care aceștia să scrie una sau mai multe speranțe și dorințe pentru oricare dintre următoarele:

- toți copiii din comunitatea lor
- toți copiii din lume
- între trei și zece lucruri la care speră în viitorul apropiat
- între trei și zece lucruri la care speră în viitorul îndepărtat

Cereți-le să împăturească bilețelul și să-l pună în pălărie. După ce și-au pus toți elevii bilețelele în pălărie, mergeți pe rând la fiecare și cereți-i să aleagă un bilețel pe care să-l citească cu voce tare - ar putea fi chiar bilețelul său!

Faceți remarci apreciative cu privire la speranțele pe care elevii le-au exprimat în legătură cu ceilalți și ce spun aceste dorințe și speranțe despre valorile elevilor din clasă. Discutați cum ar putea fi îndeplinite aceste speranțe, în comunitate sau în lume. Întrebați-i pe elevi cum ar putea ei înșiși să contribuie la îndeplinirea acestor speranțe și cine i-ar putea ajuta.

## TREI LUCRURI PE CARE SPER CĂ LE POT ÎNDEPLINI

**Scop:** Să motiveze elevii pentru a avea mai multă speranță (optimism)

**Materiale:** Foi de hârtie și pix, cretă și benzi de mascare

Cereți-le elevilor să stea în liniște, să își îndrepte atenția către interiorul ființei lor, să-și închidă ochii pentru câteva momente și să respire adânc. Când toți elevii stau în liniște, cereți-le să se gândească la trei lucruri la care speră sau pe care vor să le facă până la finalul semestrului sau până la următoarea lor zi de naștere (sau folosiți un alt interval de timp relevant). Cereți-le să își ridice mâna, să își deschidă ochii și să își lase mâna jos când s-au gândit la ceva.

### Pentru elevii mai mici:

În continuare, cereți clasei să își pună în ordine speranțele, de la cea care necesită cel mai mic efort pentru a se realiza, la cea care necesită cel mai mare efort. După aceea, fiecare elev va ieși din bancă, pe rând, și va juca șotron. Cereți-le elevilor să sară de pe un pătrat pe altul și la fiecare săritură să își spună speranțele, cât de tare sau de încet doresc.

Încheiați exercițiul exprimându-vă opiniile despre speranțele pe care le au elevii.

### Pentru elevii mai mari:

În continuare, cereți-le elevilor să își scrie în ordine speranțele, de la cea care necesită cel mai mic efort pentru a se realiza, la cea care necesită cel mai mare efort. După aceea, trebuie să facă o estimare a intervalelor de timp în care speră să li se îndeplinească speranțele.

În încheiere, cereți-le elevilor să stea câteva momente și să se gândească fiecare la cum s-ar simți corpul său odată ce și-a îndeplinit speranța.

Încheiați exercițiul întrebându-i pe elevi despre cum s-ar simți, fără a cere cuiua să-și dezvăluie speranțele.

## EU AM UN VIS

**Scop:** Să-și dea seama elevii că visurile sunt o sursă de aspirații

**Materiale:** Foi de hârtie, pixuri și culori

Cereți-le elevilor să își închidă ochii și să respire ușor câteva momente. Spuneți: *Continuați să respirați ușor în timp ce vă gândiți la un vis pe care îl aveți în legătură cu viitorul sau cu o nouă aventură. Creați-vă o imagine în minte sau găsiți cuvinte pentru a vă descrie vouă înșivă visul. Lăsați visul să devină cât mai clar posibil în imagini sau cuvinte. Vă voi cere să deschideți ochii în scurt timp, așa că fiți pregătiți. Acum, deschideți-vă ochii și uitați-vă prin sala de clasă. Mișcați-vă corpul, dacă observați că simțiți nevoia de a face acest lucru. Acum, luați-vă hârtia și pixul și faceți un desen sau scrieți o poezie despre visul vostru.*

În acest moment, profesorii le pot sugera perechilor să-și împărtășească visurile pentru viitor.



După aceea, întrebați-i pe elevi cum pot să își împlinească visurile, folosind aceste întrebări:

- Aveți nevoie de ajutor să vă împliniți visul?
- Trebuie să învățați abilități noi pentru a împlini acest vis?
- Ce trăsături puternice de caracter aveți, pe care să le puteți folosi pentru a vă transforma visul în realitate?

Încheiați exercițiul rezumând ceea ce au spus elevii despre visuri și împlinirea visurilor.

## Încheierea temei **Sunt optimist (am speranță)**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

### Tema 15

## Mă pot mișca

### Prezentarea temei

Mișcarea, întinderea și relaxarea în timpul orelor de curs sunt moduri de a menține buna funcționare mintală și fizică a tuturor. Exercițiile de aici pot fi folosite pentru a-i ajuta pe elevi să se încălzească, să se concentreze mai bine, să-și consume energia sau să se calmeze. Studiile arată că elevii care fac exerciții fizice în timpul zilei, la școală, se vor descurca mai bine academic.

Adaptați exercițiile pentru elevii care au dizabilități fizice astfel încât să fie și ei incluși în activitățile din clasă. Dacă un elev nu poate să meargă, unele exerciții se pot face stând jos, cum ar fi de exemplu „Parada animalelor”.

### Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

### ÎNCĂLZIRE

**Scop:** Să-și încălzească elevii grupele majore de mușchi și articulațiile majore ale corpului

**Materiale:** Niciunul

### Notă pentru profesori:

Acest exercițiu de încălzire poate fi folosit zilnic în clasă pentru a pune în mișcare mușchii și articulațiile. Acest exercițiu contribuie la creșterea gradului de conștientizare cu privire la propriul corp și îi pregătește pe elevi pentru a învăța și a se concentra în clasă.

Cereți-le elevilor să stea în picioare, lângă bănci sau într-un cerc, în funcție de spațiul disponibil. Dați următoarele instrucțiuni:

- Rotiți încheietura mâinii de cinci ori în fiecare direcție.
- Desenați cercuri cu coatele, făcându-le cât mai mari posibil. De cinci ori în fiecare direcție.
- Rotiți umerii; lăsați brațele să atârne pe lângă corp în timp ce rotiți umerii. De cinci ori în fiecare direcție.
- Imaginați-vă că sunteți o statuie de la talie în jos și rotiți partea superioară a corpului în cerc, de cinci ori în fiecare direcție, fără a mișca bazinul.
- Faceți cercuri cu bazinul de cinci ori în fiecare direcție.
- Ridicați un picior. Rotiți șoldul făcând cercuri cu piciorul de cinci ori în fiecare direcție. Faceți același lucru și cu celălalt picior.
- Aplecați-vă din șold și puneți-vă mâinile pe genunchi. Faceți cercuri cu genunchii de cinci ori în fiecare direcție.
- Ridicați călcâiul ținând degetul mare lipit de podea. Rotiți călcâiul de cinci ori în fiecare direcție. Faceți același lucru și cu celălalt picior.
- Stați în picioare și imaginați-vă că vă este ridicat spre tavan creștetul capului.
- Priviți drept în față și, încet, cu toată atenția, întoarceți capul în fiecare parte. De cinci ori în fiecare parte.
- Priviți în sus și în jos mișcând gâtul. De cinci ori în fiecare direcție.
- La final, respirați adânc de câteva ori.
- Observați cum vi se simte corpul acum.

### PISICA LENEȘĂ

**Scop:**

Să-și pună elevii în mișcare, și să-și întindă, grupele majore de mușchi aflate de-a lungul coloanei vertebrale și în față

**Materiale:**

Niciunul

Cereți-le elevilor să se întindă ca o pisică leneșă, care tocmai s-a trezit după un pui de somn. Întrebați-i dacă a văzut cineva cum se întinde o pisică. Pisicile și alte mamifere își mențin mușchii flexibili întinzându-se de mai multe ori pe zi.

Dați următoarele instrucțiuni:

- *Stați așezați, cu palmele pe bancă și degetele desfăcute. (Pot sta în patru labe pe podea, dacă spațiul și îmbrăcămintea permit acest lucru.)*
- *Întindeți-vă spatele ca o pisică, complet și într-un ritm lent. Împingeți-vă spatele în afară, astfel încât corpul vostru să formeze litera C. Simțiți cum vi se întind mușchii de-a lungul coloanei vertebrale. Uitați-vă în zona buricului.*
- *Acum întindeți-vă în sens invers, pe toată lungimea de la noadă până la baza craniului. Priviți în sus.*
- *Repetăți aceste mișcări de câteva ori.*
- *Dacă este potrivit contextului, rugați „pisicile” să miaune și să toarcă de plăcere în timp ce se întind.*

### DE LA DEGETELE DE LA PICIOARE PÂNĂ LA DEGETELE DE LA MÂINI—ÎNTINDE, ÎNTINDE, ÎNTINDE

**Scop:**

Să-și întindă elevii corpul de la laba picioarelor până la degetele mâinilor

**Materiale:**

Niciunul

Explicați-le elevilor că acesta este un alt exercițiu de întindere. Dați următoarele instrucțiuni:

- *Să începem să ne întindem. Folosiți-vă respirația; e în ordine să susținați când terminați o întindere, dacă simțiți nevoia.*
- *Ridicați brațul drept spre tavan.*
- *Întindeți pe rând brațul, mâna și degetele. Terminați întinderea relaxând brațul, dar țineți-l ridicat.*
- *Ridicați brațul stâng spre tavan.*
- *Întindeți pe rând brațele, mâinile și apoi degetele. Terminați întinderea relaxând brațul, dar țineți-l ridicat.*
- *Mențineți ambele brațe ridicate. Imaginați-vă că vârful degetelor sunt legate de tavan printr-o ață care le ține în sus.*
- *Acum TĂIAȚI ața și lăsați brațele să cadă pe lângă corp.*

**PARADA ANIMALELOR**

**Scop:** Să exerseze elevii moduri în care pot să se miște la viteze diferite și să învețe cum să schimbe stările de agitație

**Materiale:** Tablă sau flipchart, markere

Cereți clasei să vă dea exemple de animale care se deplasează încet, cum ar fi melcul sau broasca țestoasă, și animale care se deplasează repede, cum ar fi calul de curse sau leopardul. Apoi conveniți cu elevii asupra unor exemple de animale între cele două categorii, cum ar fi: găina, oaia, capra, pisica, maimuța, cămila etc. Scrieți pe tablă sau pe flipchart animalele în ordine, de la cel mai lent la cel mai rapid.

În continuare, cereți-le elevilor să se plimbe prin clasă, deplasându-se în ritmul animalului al cărui nume va fi rostit, având grijă să nu se lovească unii de alții.

- Începeți prin a instrui clasa să-și schimbe viteza treptat, de la cel mai lent animal la cel mai rapid și apoi din nou la cel mai lent.
- După aceea, organizați o paradă a animalelor, când numele animalelor mai lente sau mai rapide sunt rostite aleatoriu.
- Alternați între cele mai lente animale și cele mai rapide animale. Lăsați clasa să exerseze schimbarea vitezei de deplasare de câteva ori.
- Adăugați la exercițiul instrucțiunea ÎNGHEAȚĂ: elevii din clasă trebuie să „înghețe” (să nu se mai miște) când aud instrucțiunea ÎNGHEAȚĂ.

Discutați cu clasa când este util pentru o persoană să știe cum să își schimbe ritmul intern. Sunt și alte moduri prin care se poate învăța această abilitate?

Adaptat după *The Children's Resilience Programme*[Programul de reziliență pentru copii]. Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR.

**SĂRITURI CU FORFECARE (JUMPING JACKS) ȘI ALTELE**

**Scop:** Să ofere elevilor oportunitatea de a face exerciții fizice, a împărtăși idei despre exerciții și de a exersa cum să dea instrucțiuni concise.

**Materiale:** Niciunul

Cereți unui voluntar să cronometreze; acesta va fi atent la cronometru și va spune *Timpul a expirat!* când au trecut 30 de secunde.

Cereți clasei să se grupeze în perechi sau să formeze un cerc stând în picioare. În perechi, cereți-le elevilor să se învețe unul pe altul câte un exercițiu, pe rând, timp de 30 de secunde. Explicați-le elevilor că, atunci când aleg un exercițiu pe care să îl arate colegilor lor, trebuie să se asigure că este unul pe care îl vor putea face.

Acest lucru poate continua timp de până la zece minute, apoi cereți-le elevilor să-și întindă mușchii și să-și scuture tot corpul, din cap până în picioare.

Exercițiile pot include: să facă sărituri cu forfecare, să alerge pe loc, să sară în sus și în jos, să-și imagineze că recoltează fructe dintr-un copac înalt, să-și imagineze că iau hainele de pe jos, să-și imagineze că urcă scările, să se așeze și ridice de pe scaun, să facă sărituri în lateral (stânga și dreapta), să meargă pe loc, să bată din palme pe un genunchi apoi pe celălalt.

Adaptat după cartonașele Child Friendly Space at Home [Spațiu de acasă adaptat pentru copii]. World Vision și Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR.

**COPAC ÎN VÂNT**

**Scop:** Să permită elevilor să se „împământeze” (să-și îmbunătățească starea mintală sau emoțională)

**Materiale:** Niciunul

Cereți clasei să facă un exercițiu folosind mișcări și imaginație. Dați următoarele instrucțiuni:

- Vă rog să vă ridicați în picioare și să vă poziționați picioarele astfel încât să fie paralele, la o distanță confortabilă între ele.
- Observați cum picioarele vi se odihnesc pe podea. Simțiți cum podeaua vă susține picioarele.
- Îndreptați-vă atenția spre interiorul ființei voastre, ținând ochii ușor închiși sau privind în gol.
- Acum, imaginați-vă că sunteți un copac ale cărui rădăcini cresc din tălpile picioarelor voastre și intră în pământ.
- Imaginați-vă că picioarele și trunchiul corpului vostru sunt trunchiul copacului.
- Ridicați ușor brațele care sunt acum crengile copacului.

- Imaginați-vă o briză ușoară. Țineți picioarele bine înfipite în pământ (cu toată talpa pe podea). Imaginați-vă că briza leagănă ușor copacul dintr-o parte în alta și din față în spate. Briza mișcă și crengile dintr-o parte în alta și din față în spate.
- Continuați să vă mișcați ușor corpul de parcă ați fi un copac care are rădăcinile bine înfipite în pământ.
- Imaginați-vă că vântul devine mai puternic, făcând copacul să se miște puțin mai mult.
- Acum, lăsați vântul să se liniștească și stați în picioare fără să vă legănați.
- Lăsați încet brațele jos
- Observați cum vă simțiți corpul.
- Îndreptați-vă ușor atenția din nou la clasă.
- Deschideți ochii și priviți în jur.

Întrebați-i pe elevi cum s-au simțit să fie un copac bine înrădăcinat, aflat în bătaia vântului. Își pot imagina cum pot folosi acest exercițiu pentru a se liniști sau a se calma?

## PLIMBARE SENZORIALĂ

**Scop:** Să permită elevilor să se „împământeze” (să-și îmbunătățească starea mintală sau emoțională)

**Materiale:** Eșarfe pentru legat la ochi, lucruri pentru atins, mirosit și gustat, cum ar fi mingi, ustensile de bucătărie, apă de colonie (parfum), condimente, biscuiți, zahăr, chipsuri și bucăți de fructe

### Notă pentru profesori:

Plimbarea senzorială poate fi folosită când distanțarea fizică nu mai e obligatorie pentru elevi, sau după pandemie. Aranjați obiectele pentru plimbarea senzorială prin sala de clasă.

Împărțiți clasa în perechi. Explicați-le elevilor că fiecare elev va fi, pe rând, ghid pentru partenerul său în timpul plimbării senzoriale. Cereți-le să decidă cine va fi A (persoana ghidată) și B (ghidul). Dați-le ghizilor instrucțiuni clare: 1) să se asigure că A nu se va lovi de nimic, 2) să meargă încet și 3) să nu facă mișcări bruște.

A își leagă eșarfa la ochi sau, dacă nu aveți așa ceva la îndemână, își închide ochii. B începe să îl ghideze cu atenție pe A într-un tur care se bazează pe simțuri: tactil, olfactiv, auditiv, gustativ și vizual. B îl ia de mână pe A și îl ghidează în timpul plimbării.

- Ghidul îl conduce pe A la diferite obiecte pe care A trebuie să le pipăie. Ghidul poate pune obiecte în mâna lui A pentru a le pipăi.
- În continuare, B îl ghidează pe A în timp ce se plimbă, rugându-l să se concentreze pe mirosuri. Ghidul poate să-i fluture pe sub nas lui A condimente sau apă de colonie și alte lucruri cu miros plăcut.
- B continuă să-l ghideze pe A în timp ce A se concentrează pe sunetele pe care le poate auzi.
- Apoi, ghidul îl conduce pe A unde sunt diferite lucruri care pot fi gustate. B îi va da lui A diferite lucruri să le guste.
- Acum, ghidul îi dă jos eșarfa de la ochi. A este rugat să privească în jur și, fără să spună ceva, să-i arate lui B lucrurile pe care le poate vedea și care sunt roșii, verzi, albastre, maro, negre etc.

În continuare, perechile fac schimb de roluri și pornesc din nou într-o plimbare senzorială.

După plimbarea senzorială adresați următoarele întrebări:

- Ce ați simțit cu degetele? (forma, suprafața, temperatura, rezistența la aplicarea forței)
- Ce mirosuri ați identificat?
- Câte sunete diferite ați auzit?
- Ce ați gustat?
- Ce culori ați observat?

## Încheierea temei **Mă pot mișca**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru din cadrul acestei teme pentru elevi și adresați-le următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Ați discutat vreunul dintre subiecte sau exerciții cu alte persoane? Spuneți-mi mai multe despre acest lucru, dacă doriți.

## Tema 16

## Mă pot relaxa

## Prezentarea temei

Exercițiile de conștientizare și concentrare au un efect relaxant asupra copiilor și adulților de toate vârstele. Relaxarea scade ritmul cardiac, scade tensiunea arterială, îmbunătățește digestia, starea de spirit și calitatea somnului. Elevii au parte de beneficii în urma scăderii nivelului de agitație, și, exersând, pot învăța să folosească exercițiile pentru a stimula pacea interioară. Profesorii ar trebui să folosească un ton al vocii normal pentru exercițiile de relaxare și să dea instrucțiunile în mod lent, pentru a le da timp elevilor să se conecteze la zonele de relaxare și să le simtă.

## Vă rugăm să rețineți:

- Exercițiile din cadrul fiecărei teme pot fi parcurse ca sesiuni complete sau ca exerciții individuale, în funcție de context, timpul disponibil și scopurile de învățare.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru diferite grupe de vârstă, după cum consideră necesar. Ei știu cel mai bine care sunt nevoile și capacitățile elevilor lor.
- Profesorii pot adapta exercițiile pentru elevii cu dizabilități, pentru a promova incluziunea.
- Multe exerciții pot fi parcurse în aer liber, sau adaptate pentru educația la distanță.
- Dacă resursele disponibile sunt limitate (nu este tablă sau flipchart, nu sunt markere sau bilețele autoadezive etc.), folosiți foi de hârtie și creioane pentru a lua notițe în timpul exercițiilor.

## ASCULTAȚI CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

**Scop:** Să se concentreze elevii și să fie prezenți mintal

**Materiale:** Niciunul

## Notă pentru profesori:

Acest exercițiu care sporește gradul de conștientizare al elevilor cu privire la mediul înconjurător le va îmbunătăți capacitatea de a se concentra și de a fi prezenți mintal.

Cereți-le elevilor din clasă să stea în liniște câteva momente și să se așeze confortabil. Explicați-le că vor face un exercițiu de concentrare.

Spuneți: *Închideți ochii ușor și îndreptați-vă atenția spre interiorul ființei voastre.*

Când toată lumea pare să se fi liniștit, spuneți-le: *Ascultați sunetele pe care le auziți.*

- *Auziți sunetele respirației voastre când inspirați sau expirați pe nas sau pe gură?*
- *Auziți și alte sunete în sală?*
- *Poate că se aud zgomote de la cineva care se mișcă prin sala de clasă. Auziți și alte tipuri de sunete în sală?*
- *Acum îndreptați-vă atenția spre sunetele din afara sălii. Câte sunete diferite puteți auzi?*

Sugerați-le elevilor mai mari doar să asculte sunetele, fără să se concentreze pe sursa lor. Lăsați-vă atenția să rătăcească printre diferitele sunete care se aud.

După câteva minute, cereți-le elevilor să deschidă încet ochii și să se întindă ușor, dacă simt nevoia. Adresați-le următoarele întrebări:

- Cum a fost să vă concentrați pe sunete?
- Când v-ar putea fi utilă această tehnică?
- Când vreți să o încercați?

**CONCENTRAREA ASUPRA UNUI OBIECT****Scop:** Să exerseze elevii concentrarea**Materiale:** Un obiect mic, cum ar fi un ciob de sticlă, o floare, o piatră sau o frunză**Notă pentru profesori:**

Cereți clasei să aducă la școală un obiect de acasă sau de pe-afară. Acesta poate fi un obiect creat de om sau natural.

Prezentați exercițiul spunându-le elevilor că este un experiment în ceea ce privește vederea și memoria. Cereți-le elevilor să pună pe bancă, în fața lor, obiectul pe care l-au adus. Cereți-le să se uite la el, spunându-le următoarele:

- *Uitați-vă la obiectul pe care îl aveți pe bancă în fața voastră.*
- *Imaginați-vă că îl vedeți pentru prima oară.*
- *Mișcați-vă capul pentru a-l putea observa din toate unghiurile.*
- *Uitați-vă cu atenție la toate detaliile și observați-i culorile, formele, conturul, suprafața și densitatea.*
- *Acum, închideți ochii și inspirați adânc.*
- *Încercați să vă amintiți obiectul în mintea voastră cu cât mai multe detalii posibile și cât de clar puteți.*
- *Cum arată? Ce detalii vă amintiți? Vă amintiți culorile, formele, conturul, suprafața și densitatea?*
- *Acum, deschideți ochii și uitați-vă la obiect din nou.*
- *V-ați putut aminti toate detaliile sau au fost lucruri pe care nu vi le-ați amintit?*
- *E timpul să încheiem exercițiul.*

Cereți-le elevilor să-și spună părerea despre exercițiu.

**RELAXAREA UMERILOR****Scop:** Să-și elibereze elevii tensiunea din umeri**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

În situații stresante sau anxioase, zonele care devin tensionate sunt umerii și gâtul. Eliberarea tensiunii din umeri și gât pot fi combinate cu un suspin și un zâmbet pentru a stimula eliberarea de endorfine care sunt numite adesea hormonii „stării de bine”.

Cereți clasei să facă un scurt exercițiu pentru a elibera tensiunea din umeri:

- *Stați în șezut cu spatele drept, cu mâinile pe genunchi. Dacă stați în picioare, lăsați brațele să atârne pe lângă corp.*
- *Ridicați ușor din umeri, în timp ce inspirați adânc.*
- *Expirați lent și eliberați ușor tensiunea din umeri, lăsându-i în jos până când îi simțiți complet relaxați. Repetați încă o dată.*
- *Ridicați umerii și lăsați-i în jos suspinând cu voce tare. (Cereți clasei să repete acest exercițiu dacă suspinul nu se aude suficient de tare!)*
- *Ridicați umerii și lăsați-i în jos cu un zâmbet. Repetați mișcarea și zâmbiți cât mai larg.*

Întrebați-i pe elevi:

- *Cum v-ați simțit când v-ați relaxat umerii?*
- *A fost cineva conștient de o tensiune în umeri pe care nu o observase înainte?*

Amintiți-le elevilor că acest exercițiu poate fi folosit oricând, fără respirația sonoră, atunci când observă că au umerii tensionați sau când sunt stresați.

**DUREREA MEA DE CAP****Scop:** Să-și elibereze elevii tensiunea din cap**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

Mulți elevi se confruntă cu dureri de cap, care pot fi cauzate de tensiunea mușchilor de la nivelul capului. Concentrarea și gândirea necesită tensionarea mușchilor. Acest tip de tensiune poate fi localizată în zona frontală, a scalpului, a limbii sau a maxilarului sau în umeri, gât, ochi.

Instruiți elevii spunându-le:

- Stați în șezut cu spatele drept, într-o poziție confortabilă, și închideți ușor ochii.
- Inspirați adânc de câteva ori, în ritmul propriu.
- Începeți prin a vă îndrepta atenția spre scalp și imaginați-vă că acum este mai mult spațiu între fiecare fir de păr.
- Imaginați-vă că partea din față este fină, lată și fără riduri.
- Relaxați-vă mușchi din jurul ochilor și din spatele lor.
- Lăsați să crească distanța dintre sprâncene.
- Lăsați-vă mandibula să cadă, astfel încât gura să se deschidă ușor.
- Relaxați încet mușchi mandibulei și mai mult, făcând-o să cadă și mai jos.
- Lăsați limba să stea pe fundul gurii, ca o bărcuță într-un lac, iar cu vârful ei atingeți dinții.
- Încheiați exercițiul inspirând adânc și imaginându-vă că gâtul vostru este lat și larg, ceea ce vă permite să respirați cu ușurință...

**LUAȚI O GURĂ DE AER...****Scop:** Să exerseze elevii starea de calm și respirația care calmează**Materiale:** Niciunul**Notă pentru profesori:**

Cantitatea de aer respirată într-un minut variază foarte mult și depinde de fizicul, de tiparele de tensiune musculară și de starea emoțională a unei persoane. Prin urmare, se recomandă să nu li se ceară elevilor să respire în același ritm și cu aceeași cadență (de exemplu, numărând până la patru la inspirație și expirație). În caz contrar, toți elevii vor încerca să își controleze respirația în loc să o lase să se producă în mod natural.

Explicați elevilor că acest exercițiu este cea mai ușoară metodă de a se calma și de a avea grijă de ei înșiși inspirând adânc de câteva ori.

Cereți-le elevilor să stea în șezut cu spatele drept, într-o poziție confortabilă, cu picioarele pe podea. Spuneți:

- *Lăsați-vă mâinile să se odihnească în poală.*
- *Inspirați în partea de jos a plămânilor, având grijă să nu ridicați umerii.*
- *Expirați aerul încet, printre buzele strânse.*
- *După câteva respirații, puneți mâinile pe burtă și pe piept.*
- *Inspirați adânc de câteva ori, observând cum vi se mărește partea din față a corpului.*
- *După câteva respirații, puneți mâinile și brațele pe spate, la nivelul taliei.*
- *Inspirați adânc de câteva ori, observând cum vi se măresc părțile laterale și partea din spate a corpului.*

Întrebați-i pe elevi:

- Cum vă simțiți când inspirați adânc?

**RESPIRAȚIE ȘI DESENARE****Scop:** Să exerseze elevii respirația adâncă, reconfortantă**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri sau creioane**Notă pentru profesori:**

Ar putea fi o idee bună de a demonstra acest exercițiu pe tablă înainte de a-l prezenta clasei. În funcție de vârstă, abilitățile motorii și maturitatea copiilor, aceștia pot desena o floare cu patru, cinci, șase, șapte sau opt petale.

Prezentați exercițiul explicând că adesea oamenii au nevoie să-și încetinească ritmul vieții, pentru a observa cum se simte corpul lor, cum se simt ei și la ce se gândesc.

Dați următoarele instrucțiuni:

*Puneți o foaie de hârtie și un creion sau un pix pe bancă, în fața voastră. Modificați-vă poziția, astfel încât să stați confortabil și acordați-vă câteva momente pentru a observa cum sunteți acum. Cum vă simțiți și ce se întâmplă în corpul vostru? Observați aceste lucruri acum, putea vedea dacă se schimbă ceva după ce ați făcut exercițiul de respirație.*

*Într-un minut vă voi cere să luați creionul și să faceți un punct în mijlocul foii de hârtie. Pornind din acest punct, veți desena o floare cu opt petale (schimbați numărul de petale în funcție de abilitățile elevului); veți inspira când veți desena prima parte a petalei, din centru spre exterior, veți face o pauză la vârful petalei și veți expira când veți desena cealaltă parte a petalei, înapoi către centru. Unii dintre noi vor respira mai repede și alții mai încet, așa că nu veți termina toți în același timp. Deci, vă las să faceți exercițiul în ritmul vostru.*

*Începeți să desenați acum și, când terminați, așteptați în liniște până termină și restul clasei.*

Când toată lumea a terminat:

- Din nou, acordați-vă câteva momente să observați cum sunteți acum.
- Cum vă simțiți și ce se întâmplă în corpul vostru?
- Vă simțiți corpul la fel sau diferit?

**CORPUL MEU EXTRAORDINAR <sup>7</sup>****Scop:** Să experimenteze elevii relaxarea întregului corp**Materiale:** Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată întinde pe jos**Pentru elevii mai mici:**

Cereți-le elevilor să se întindă pe podea, pe spate. Dați următoarele instrucțiuni, lăsând să treacă suficient timp între ele:

- *Închideți încet ochii.*
- *Nu este uimitor faptul că avem un singur corp și totuși avem câte două din unele părți ale corpului nostru?*
- *Aveți un singur corp, dar două urechi, două mâini, un nas, dar două nări, o gură, dar două buze: buza de sus și buza de jos.*
- *Aveți două brațe... două coate... două mâini... două degete mari... două degete mijlocii... două degete arătătoare... două degete inelare și două degete mici.*
- *Aveți un singur piept, și totuși aveți doi plămâni, care se umplu cu aer la fiecare respirație, astfel încât pieptul se umflă. Simțiți cum se mărește când inspirați? Iar când expirați, pieptul se face mic din nou. Simțiți și acest lucru?*
- *Aveți un singur spate, dar aveți două părți ale spatelui. Aveți un bazin, cu două picioare atașate. Două coapse... doi genunchi... două gambe... două labe ale piciorului... două călcâie... și câte două din fiecare deget de la picioare.*
- *Nu e extraordinar că aveți un singur corp?*

**Pentru elevii mai mari:**

Cereți-le elevilor să se întindă pe podea, pe spate.

- *Închideți ochii și observați zonele corpului vostru care ating podeaua.*
- *Care este distanța dintre degetele mari de la picioare și creștetul capului?*
- *Mișcați degetele mari de la picioare pentru a le simți... observați distanța până la creștetul capului.*
- *Care este distanța dintre laba piciorului și sold?*
- *Mișcați gleznelor pentru a le simți.*
- *Care este distanța dintre vârful degetelor de la mâini și creștetul capului?*

<sup>7</sup> Et godt hvil [O odihnă bună]. Akasha, E. S., Rasmussen H. N. și Poulsen, B. H. Afspænding & Psykomotorik [Relaxare și psihomotricitate]. Copenhagen. 2002.



- Mișcați degetele pentru a le simți... observați distanța de la vârful degetelor până la creștetul capului.
- Care este distanța dintre vârful degetelor de la mâini și umeri?
- Mișcați degetele pentru a le simți... observați distanța de la vârful degetelor până la umeri?
- Puteți simți distanța dintre buric și spate, care este întins pe podea?
- Care este distanța dintre spate și osul pieptului (stern) când inspirați... și când expirați?
- Care este distanța de la o ureche la alta?
- Dar de la gură la nas?
- Puteți simți distanța de la vârful nasului la ceafă, care atinge pământul/ podeaua?
- Exercițiul de relaxare se termină imediat; vă rog să vă întoarceți pe o parte.
- Faceți-vă cât de mici puteți. Acum, întindeți-vă ca să deveniți cât mai mari posibil. Repetați încă de două ori.

Întrebați clasa:

- Cum a fost exercițiul de relaxare?
- Ce ați simțit?

### INSPIRAȚI O CULOARE CARE VĂ PLACE

**Scop:** Să exerseze elevii respirația adâncă, reconfortantă

**Materiale:** Foi de hârtie și pixuri sau creioane

**Notă pentru profesori:**

Dacă elevii sunt îngrijorați, aceasta este o modalitate ușoară de a-i calma. Copiii de peste șase ani pot face acest exercițiu, dar rețineți: cu cât copilul este mai mic, cu atât trebuie să faceți mai puține respirații deodată.

Dați următoarele instrucțiuni:

- Găsiți o poziție confortabilă. Sprijiniți-vă corpul de scaun sau de podea. Închideți ochii încet.
- Începeți prin a inspira adânc, apoi expirați.
- Lăsați plămânii să se umple și să se golească cu fiecare inspirație și expirație.
- Apoi, imaginați-vă că inspirați culoarea preferată.
- Upleți-vă plămânii cu o culoare frumoasă.
- Acum, imaginați-vă că expirați culoarea care vă place cel mai puțin.
- Continuați să inspirați o culoare frumoasă și să expirați imaginându-vă că iese din corp culoarea care vă place cel mai puțin.
- Lăsați respirația să revină la normal și deschideți ochii.

După exercițiu, întrebați-i pe elevi:

- V-ați putut imagina că inspirați culoarea preferată?
- Faptul că ați inspirat culoarea preferată v-a făcut să vă simțiți bine sau să vă simțiți diferit în vreun fel?

## Încheierea temei **Mă pot relaxa**

Discutați cu clasa care este cel mai important lucru pentru ei din această temă.

- Cum vi s-a părut această temă?
- Ce a fost util în cadrul acestei teme?
- Au discutat vreunul din subiecte sau exerciții cu alte persoane?

## Resurse

---

### Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR

Resurse, în diferite limbi, legate de COVID-19 și Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial pot fi găsite pe site-ul Centrului de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR. Pe site este disponibilă o formare online pentru primul ajutor psihologic, care poate fi adaptată la contextul pandemiei de COVID-19, precum și o versiune înregistrată a acesteia.

**Back in School after COVID-19** [Înapoi la școală după COVID-19]. 2020.

**Psychological First Aid for children during COVID-19.** 2020.

**A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies** [Ghid pentru primul ajutor psihologic pentru FISCR]. 2018.

**Psychological First Aid for Children – Training module 3** [Prim ajutor psihologic pentru copii - Modul de formare 3]. 2018.

**Different just like you. A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities** [Diferit, ca tine. O abordare psihosocială care promovează incluziunea persoanelor cu dizabilități]. 2015.

**Moving together. Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity** [Ne mișcăm împreună. Promovarea bunăstării psihosociale prin sport și activitate fizică]. 2014.

**Life Skills – Skills for Life: A handbook** [Abilități de viață - Abilități pentru viață: Manual]. 2013.

**The Resilience Programme for Young Men** [Programul de reziliență pentru bărbății tineri]. 2015

**Loss and Grief During COVID-19** [Pierderea și suferința în timpul pandemiei de COVID-19]. 2020

### Împreună cu Salvați Copiii, Danemarca

**The Children’s Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools** [Programul de reziliență pentru copii. Sprijin psihosocial în școli și în afara lor]. 2012.

### Împreună cu World Vision International

**Child Friendly Space at Home Activity Cards** [cartonașe cu activități Spațiu de acasă adaptat pentru copii]. 2020.

**Operational Guidance for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings** [Orientări operaționale pentru Spații adaptate pentru copii în situații umanitare]. 2018.

**Activity Catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings** [Catalog de activități pentru Spații adaptate pentru copii în situații umanitare]. 2018.

## Resurse ale Comitetului permanent inter-agenții

My hero is you – children’s mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak [Eroul meu ești tu - sănătatea mintală și nevoile psihosociale ale copiilor în timpul pandemiei COVID-19]. 2020.

Notă de informare privind abordarea aspectelor de sănătate și psihosociale ale focarului COVID-19, versiunea 1.5. 2020.

Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders [Abilități psihosociale de bază. Ghid pentru persoanele care acordă asistență în contextul pandemiei de COVID-19].

Communicating with Children about Death and helping Children cope with Grief. Child Protection Cluster and MHPSS Collaborative for Children and Families [Comunicarea cu copiii în legătură cu moartea și sprijinirea copiilor să facă față durerii. Grupul pentru protecția copilului și MHPSS Collaborative pentru copii și familii]. 2020.

Let’s talk about it. Welcome Back Check-in Guidance [Să vorbim despre acest lucru. Ghid de verificare pentru o primire călduroasă a elevilor înapoi la școală]. Salvați Copiii și The MHPSS Collaborative, 2020.

## Resurse ONU

Cadrul global privind abilitățile transferabile. UNICEF. 2019.

Cadru pentru redeschiderea școlilor. UNESCO, UNICEF, Banca Mondială, Programul Alimentar Mondial (PAM) și Înaltul Comisariat al Națiunilor Unite pentru Refugiați (UNHCR). 2020.



## Psychosocial Centre

**Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR**

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)